

**UNA OPORTUNIDAD INNOVADORA EN LA ENSEÑANZA PARA GENERAR
TRANSFORMACIONES EN LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

EMILCE CORTÉS GONZÁLEZ

JENNY ANDREA FORERO MORENO

EUCARIS GARZÓN LOSADA

CARLOS HÉCTOR MARTÍNEZ SUÁREZ

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS DE AQUINO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

BOGOTÁ

2016

**UNA OPORTUNIDAD INNOVADORA EN LA ENSEÑANZA PARA GENERAR
TRANSFORMACIONES EN LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

CORTÉS GONZÁLEZ EMILCE

FORERO MORENO JENNY ANDREA

GARZÓN LOSADA EUCARIS

MARTÍNEZ SUÁREZ CARLOS HÉCTOR

Trabajo de tesis para optar al título de magíster en Educación

Directores o asesores del trabajo de grado

ADRIANA CLAVIJO JIMENEZ

CARLOS COGOLLO ROMERO

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS DE AQUINO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

BOGOTÁ

2016

AGRADECIMIENTOS

“Queremos expresar nuestro sentimiento de gratitud a la Secretaría de Educación de Bogotá y a la Dirección de Formación de Docentes e Innovaciones Pedagógicas, quienes con su apoyo hicieron posible nuestro acceso a esta oportunidad de formación postgradual. A la Universidad Santo Tomás-VUAD, por su acogida, acompañamiento y respaldo para cursar estudios en el programa de Maestría en Educación; en particular, a la directora Ana Elvira Castañeda Cantillo y a los docentes que nos favorecieron con sus saberes durante nuestro proceso de formación. También de manera especial a nuestros tutores Carlos Cogollo y Adriana Clavijo quienes con su dedicación nos orientaron y acompañaron en la consecución de este logro. Al licenciado Jorge Benedicto Lagos Cárdenas, rector del colegio Rodrigo Lara Bonilla I.E.D., por su incondicional disposición y apoyo.

Al maestro Alexánder Rubio Álvarez por la generosidad con la que nos permitió adentrarnos en su ejercicio y experiencia pedagógica. ¡Nos inspira a no dejar de ser! Al anciano Días porque Lina aún me inspira a responder si Dios usa pijama. A Gabriel, Cecilia, José Alirio, Deyanira, Luisa Gabriela, Juan Esteban, Joel Matías y John Alexánder porque sus voces me alientan. A Carlos, Jenny y Eucaris por ayudarme a escribir otra parte de mi historia. A doña Ester nuevamente: ¡gracias!”

Emilce

“A Dios por brindarme sabiduría, salud y fortaleza para continuar y alcanzar este gran logro como ser, como persona y como profesional. A mi madre Rosalba por su compañía

en este proceso, por sus consejos, acompañamiento y gran motivación en cada paso que di. A mi hermoso hijo William por los grandes sacrificios y los momentos que no pudimos compartir. Siempre estuviste presente en mis pensamientos y sueños. A cada uno de mis compañeros del grupo de investigación, Carlos, Emilce y Eucaris: gracias por cada instante de alegría, de inconvenientes porque sobre todas las adversidades logramos soñar, construir y cumplir esta gran meta”.

Jenny

“A mi familia, especialmente a mi mamá, Esther, por su paciencia y apoyo incondicional; a mis compañeros del grupo de investigación: Emilce, Jenny y Carlos quienes con su alegría y compromiso me animaron a seguir y construir una verdadera amistad basada en la confianza y el respeto. Por último, los más importantes: el dueño de mi vida, Dios, y la Virgen María porque gracias a ellos estoy aquí y me fortalecen con su amor y ternura para lograr mis sueños”.

Eucaris

“A mis hijos, Sara y Carlos, y a mi compañera Adriana por su apoyo, comprensión y sacrificio durante el tiempo que cursé la maestría. A mis padres quienes con su aliento me animaron a lograr este objetivo. A mis compañeras Emilce, Jenny y Eucaris y su familia por su comprensión, disposición y hospitalidad que hicieron posible alcanzar un propósito individual y colectivo”.

Carlos

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Bogotá, ____ de _____

Contenido

Resumen Analítico en Educación (RAE)

1. Introduccion	11
1.1. Justificación	14
1.2. Objetivos.....	15
1.2.1 Objetivo General	15
1.2.2 Objetivos específicos.....	15
1.3. Descripción de la experiencia a sistematizar.....	15
1.4. Antecedentes de la investigación	17
2. Marcos contextuales de la sistematización	19
2.1. Contexto institucional de la sistematización	19
2.2. Contexto referencial	21
2.3. Contexto situacional	22
3. Proceso metodológico	
3.1. Objeto de la sistematización	24
3.2. Preguntas dinamizadoras	24
3.3. Enfoque epistemológico	24
3.4. Ruta metodológica	
3.4.1. Enfoque investigativo	26
3.4.2. Población	28
3.4.3. Momentos de reconstrucción de la experiencia.....	28
3.4.4. Diseño de instrumentos de reconstrucción.....	31
3.4.5. Procesamiento de la información	38
3.4.6. Recolección de datos	41

3.4.7. Categorías de análisis	42
3.5. Resumen de la ruta metodológica en el proceso de la sistematización.....	44
4. Análisis e interpretación	44
5. Informe final	47
5.1. Categoría del ser.....	47
5.1.1. Reflexión	49
5.1.2. Coherencia entre el discurso y la práctica.....	49
5.2. Categoría de las relaciones interpersonales.....	50
5.2.1. Corporalidad.....	51
6. Conclusiones.....	52
7. Recomendaciones.....	54
8. Impacto y proyección	55
9. Bibliografía.....	57
10. Anexos	
10.1. Anexo No. 1: transcripción y resumen analítico documental y/o audiovisual...	62
10.2. Anexo No. 2: aplicación del instrumento: resumen analítico documental y /o audiovisual	65
10.3. Anexo No. 3: matriz de la voz de los actores.....	69
10.4. Anexo No. 4: transcripción entrevista no estructurada.....	73
10.5. Anexo No. 5: aplicación instrumento entrevista no estructurada.....	81
10.6. Anexo No. 6: matriz de la voz de los actores.....	83
10.7. Anexo No. 7: transcripción entrevista biográfica narrativa.....	86
10.8. Anexo No. 8: aplicación instrumento entrevista biográfica narrativa.	96
10.9. Anexo No. 9: matriz de la voz de los actores.....	98

10.10.	Anexo No. 10: transcripción observación no participante.....	100
10.11.	Anexo No. 11: aplicación del registro de la observación no participante.....	103
10.12.	Anexo No. 12: matriz de la voz de los actores.....	105
10.13.	Anexo No. 13: transcripción de la entrevista semiestructurada como complemento de la observación no participante.....	107

Resumen Analítico en Educación (RAE)	
Autores	Emilce Cortés, Jenny Forero, Eucaris Garzón y Carlos Martínez.
Título	<i>Una oportunidad innovadora en la enseñanza para generar transformaciones en la convivencia escolar.</i>
Palabras clave	Experiencia, estrategia didáctica, relaciones interpersonales, convivencia.
Descripción	Sistematización de la experiencia “Reconocimiento corporal y derechos humanos desde el arte: una propuesta a partir de la expresión corporal y el yoga”, implementada por el docente Alexánder Rubio Álvarez en el colegio Rodrigo Lara Bonilla I. E. D. de la localidad de Ciudad Bolívar, Bogotá. Se busca recuperar el saber sobre una estrategia didáctica que transforma las relaciones interpersonales en los escenarios escolares.
Fuentes	Textos, revistas, entrevistas, videos, fotos, imágenes, autobiografía, observación no participante, documentos institucionales.

Contenidos	El primer capítulo de esta investigación recoge los siguientes asuntos: un acápite introductorio, la importancia de la recuperación de esta experiencia, el planteamiento de los objetivos, la descripción de la experiencia y elementos que antecedieron con referencia a trabajos relacionados con la estrategia didáctica en el marco de las relaciones interpersonales. Un segundo capítulo presenta los marcos que contextualizan la experiencia desde lo institucional, referencial y situacional. Los aspectos epistemológicos y metodológicos, en clave de lo hermenéutico y lo biográfico narrativo, se ubican en un tercer capítulo en donde se presentan el objeto de la sistematización y las preguntas dinamizadoras, la categoría y unidades de análisis de la estrategia didáctica, y el objeto de la sistematización. Los siguientes capítulos (cuatro al ocho) refieren al análisis e interpretación, informe final, el impacto y proyección de la estrategia, y las conclusiones y recomendaciones.
Metodología	Sistematización de experiencias en clave de un enfoque Biográfico Narrativo y que se ubica en un posicionamiento hermenéutico socio-crítico.
Conclusiones	Las conclusiones de esta investigación están direccionadas en la apuesta por estrategias didácticas diferentes que incidan en la resolución de problemas de convivencia.

1. Introducción

La pasión en la enseñanza es política, precisamente porque es personal. Si la enseñanza como trabajo se está progresivamente desprofesionalizando, como se puede ver en las intenciones actuales de las políticas educativas de todo el mundo, es precisamente porque –de modo paralelo– se está despersonalizando

(Nias)

Una respuesta a esta preocupación por la despersonalización de la educación que trae a colación Jennifer Nias, es el análisis y puesta en marcha de estrategias didácticas que den cuenta del ser humano, de su modo de convivir, de sus relaciones interpersonales. Apostar por este tipo de análisis y estrategias podrá resultar en la apertura de múltiples caminos para, entre otras, mitigar una cultura violenta que cada vez cobra mayor fuerza.

Esta investigación, justamente, da cuenta, a la vez que sistematiza una experiencia que apunta de nuevo a la profesionalización y personalización de la educación. El profesor Alexánder Rubio Álvarez, a través de la estrategia didáctica en la experiencia: “Reconocimiento corporal y derechos humanos desde el arte: una propuesta a partir de la expresión corporal y el yoga” (en adelante, RCDRA), ha buscado mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes, basándose en una concepción de vida, de ser, constituida por la reflexión, la coherencia entre el discurso y la práctica, la enseñanza con el ejemplo y lo corpóreo.

Al referir a esta estrategia de enseñanza didáctica de Rubio inevitablemente hay que reflexionar acerca de los elementos que la componen. ¿Cómo se enseña?, ¿cómo se transmite y comunica el conocimiento?, ¿cómo se organiza el trabajo?, ¿de qué recursos se dispone?, ¿cómo se evalúa? Todas estas preguntas están ligadas con la práctica docente en tanto que expresan la

conjugación de una serie de acciones y decisiones que debe efectuar el docente para propiciar un aprendizaje más eficaz en los estudiantes. Lo anterior sustentado en la siguiente definición:

... la estrategia didáctica comporta toma de conciencia de las bases teóricas que la justifican y legitiman, concreción de la intencionalidad o meta, secuenciación de acciones a realizar de forma adaptativa, determinación de roles o funciones de los agentes implicados, contextualización del proceso y consecución total o parcial de logros (De la Torre, *et. al*, 2003, p.70).

Las relaciones interpersonales, por su parte, son entendidas como el conjunto de acciones entre personas, donde median procesos de comunicación verbal y no verbal (simbólicas, gráficas, etc.) y que son determinantes para identificar los modos de vivir con el otro. En este sentido, Rodríguez, plantea que: “las relaciones interpersonales son contactos profundos o superficiales que existen entre las personas durante la realización de cualquier actividad” (como se cita en Acosta, 2010. p. 14). Este tipo de relaciones están relacionadas con el asunto de la convivencia que significa estar con el otro y surge de forma natural entre los individuos. La apreciación positiva o negativa de la misma interacción depende de la valoración que se da a las relaciones interpersonales.

Lo corpóreo asimismo juega un papel importante dentro de la estrategia didáctica del profesor Alexánder pues es a partir de la concepción del mismo que fundamenta en gran parte sus procesos pedagógicos. Si “... el cuerpo comunica, expresa, proyecta el ser interno” (Acuña, Cuéllar, Garzón López y Rubio, 2014 a, p. 10), luego es imposible desvincular el cuerpo de las emociones, las relaciones, las significaciones y sensaciones (Cabra y Escobar, 2014 b).

Siendo la estrategia didáctica el dispositivo que apunta hacia una transformación en las relaciones interpersonales, pues es esta la intención del profesor Alexánder, es pertinente para la presente investigación establecer el vínculo entre la estrategia didáctica y las relaciones

interpersonales que posibilita la convivencia. Al respecto, Rajadell (2002) desde la dimensión del ser, afirma que uno de los principios de la didáctica es la socialización, entendida esta como el proceso continuo para que el individuo pueda adaptarse a la sociedad interiorizando un conjunto de valores, actitudes y normas.

A lo largo de la sistematización de esta experiencia se pudo evidenciar cómo los elementos de la estrategia didáctica se conectan entre sí para decantar en una forma distinta de enseñar que puede llegar a pasar casi desapercibida, por su carácter de obviedad, pero que no se define ni se conjuga desde lo académico, es decir, como una manera formal dentro de las concepciones de las estrategias didácticas que hoy son conocidas.

Para el análisis de la experiencia RCDHA se realizarán las siguientes secuencias: en primer lugar, se hace una descripción de la experiencia, situando el contexto geográfico e institucional; segundo, se identifica y concreta el objeto de la sistematización, es decir la estrategia didáctica; tercero, se establecen las categorías y unidades de análisis que emergen de la estrategia; en cuarto lugar, se desarrolla el posicionamiento epistémico y metodológico que sugiere la ruta teórica y de abordaje en la investigación; en quinto lugar, se establecen los instrumentos empleados para recoger la información para luego sí adentrarse en el análisis de los mismos; se describe a continuación las conclusiones y aprendizajes dirigidas a develar los nuevos saberes que surgen frente a las posibilidades de la investigación en el contexto de las prácticas pedagógicas, por último el impacto y proyección que pone en escena las afectaciones suscitadas a raíz de esta experiencia en la comunidad educativa, particularmente en los estudiantes que participaron de ella y de igual forma vislumbrar la manera en la cual esta experiencia puede ser replicada en otros escenarios educativos.

1.1. Justificación

La experiencia RCDHA ha transitado por varios momentos y escenarios que van desde el contexto escolar donde se gestó hasta los espacios académicos. Estos momentos y escenarios le han permitido dar a conocer su proceso de constitución y consolidación. Ello ha dado lugar a que se conozca la génesis de la inquietud, el planteamiento de la estrategia y metodología, el crecimiento del número de estudiantes que se han involucrado en ella, y su proyección o trascendencia en otras instituciones educativas y escenarios.

Esta investigación reafirma la preponderancia de la reflexión en el ejercicio pedagógico, particularmente en lo atinente a la implementación de estrategias didácticas y el cómo estas se articulan a las relaciones interpersonales establecidas en el contexto escolar. En este sentido, el profesor Alexander Rubio recurre permanentemente a la reflexión como un elemento indivisible de su estrategia¹.

La intención del equipo investigador no es otra que posicionar el saber situado bajo el supuesto de que las comunidades son portadoras de saber y a partir de ello generar transformaciones (Freire, 2005 a). Es esto un elemento determinante de la sistematización de estas experiencias, pero también lo es la ruta para la producción de saber pedagógico y social. Elementos que los mismos relatos de los actores participantes (estudiantes, maestros e investigadores) pueden validar.

¹ El profesor Alexander en el momento de reflexionar sobre su estrategia didáctica se hace la siguiente pregunta: “¿Cómo yo puedo vincular eso que estoy desarrollando y que está generando resultados positivos con otras personas en el colegio? Cuando él hace referencia a “eso” tiene que ver con las prácticas del yoga, pues en ese momento las estaba llevando a cabo con estudiantes de la Licenciatura en Educación Física.

1.2. *Objetivos*

El objetivo general de la presente investigación es analizar la estrategia didáctica utilizada por el docente Alexánder Rubio Álvarez en la experiencia RCDHA durante los años 2007 a 2014 en la Institución Educativa Distrital (I. E. D.) Rodrigo Lara Bonilla – Sede A – Jornada Tarde. Los objetivos específicos que se desprenden de ello se enlistan a continuación:

- Identificar los elementos constitutivos de la estrategia didáctica implementada por el docente Rubio.
- Describir los elementos que hacen parte de la estrategia didáctica utilizada y articularlos en las relaciones interpersonales de sus estudiantes.
- Comprender las relaciones que se establecen entre los elementos constitutivos de la estrategia didáctica.

1.3. *Descripción de la experiencia a sistematizar*

Esta experiencia es liderada por el docente de Educación Física, Alexánder Rubio Álvarez. Los comienzos de esta se ubican en el año 2007 como parte de un interés particular del docente por generar una estrategia que permitiera atender una problemática específica de violencia y agresiones verbales y simbólicas que era notoria entre los estudiantes en aquel momento.

Inicialmente la experiencia consistió en habilitar pequeños espacios de tiempo con los estudiantes en aras de realizar ejercicios sobre las posturas de respiración, relajación, autoreconocimiento, entre otras. Estas técnicas empleadas son denominadas *asanas*² provenientes

² El concepto refiere a posturas corporales.

de la corriente del *Hatha*–Yoga³. El profesor Alexánder quiso observar qué impacto podría tener con esta iniciativa. Este primer momento se llevó a cabo con el grado noveno en donde, precisamente, se concentraba un gran porcentaje de la problemática que despertó el interés del docente. Con el transcurrir del tiempo, llamó su atención la disposición y la motivación de los alumnos y los notorios cambios de actitud. Los buenos resultados implicaron que lo realizado fuera implementado en otros cursos.

Para el año 2010, y en el marco de la realización de un proceso de investigación cualitativa, el docente, de manera más rigurosa y con las exigencias del quehacer investigativo, no sólo llevó acabo las prácticas iniciales sino que también seleccionó a un grupo de estudiantes del curso 902 con el fin de ejecutar ejercicios de sensibilización y respiración, cuidado del cuerpo, flexibilidad, concentración, relajación, postura corporal. Para esto realizó talleres, conferencias y charlas, a la par de la creación de secuencias y coreografías de yoga.

En una etapa posterior y luego de realizados los seguimientos pertinentes, se determinó un impacto significativo en el grupo de estudiantes del curso 902. Los logros se reflejaron en el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los educandos, en los buenos desempeños académicos y de convivencia. Ello, contrastado con los otros estudiantes de su mismo nivel y grado: “a esos muchachos, yo les hice el seguimiento y al observar el impacto y la incidencia que tenía en lo convivencial, en lo académico, encontré que esos muchachos mejoraron, de hecho fue el mejor curso que tuvo esa sección” (*Ver anexo No. 4*).

³ El maestro Alexánder Rubio conceptúa que el *Hatha*-Yoga es una técnica milenaria consistente en el trabajo con las *asanas*; estas permiten trabajar a los estudiantes desde posiciones donde se mezclan flexibilidad, fuerza, equilibrio y concentración.

En el año 2012 y 2014, la experiencia RCDHA⁴ se extiende a estudiantes de grados sexto hasta once y es llevada a otros escenarios e incluso competencias: récord nacional de mayor número de personas practicando yoga en espacio abierto, participación en los *Guinness Record* con la anuencia de la Secretaría Distrital de Educación (SED), maestros que aprenden de maestros (estrategia liderada por la SED para conformar una red de maestros que comparten experiencias exitosas y replicarla a otros escenarios de la ciudad), entre otros.

Al extender su campo de acción, en síntesis, resultó siendo una experiencia innovadora y de impacto en la convivencia de las instituciones educativas.

1.4. Antecedentes de la investigación

Antecede a la presente investigación los siguientes referentes bibliográficos que dan cuenta de la estrategia didáctica y las relaciones interpersonales.

Francisco Gil (2009 a) en su tesis doctoral *Estrategias didácticas para mejorar la convivencia y la participación del alumnado en Educación física*, analiza las situaciones de violencia, rechazo y exclusión en centros escolares de España; se fija detalladamente en las situaciones conflictivas y conductas agresivas que conducen a deficientes relaciones interpersonales. El trabajo empieza con una conceptualización de tres elementos centrales en la indagación: estrategia didáctica, convivencia y participación en el aula. Luego se revisa el marco legislativo sobre la convivencia escolar, y, por último, se hace un análisis de la situación de convivencia en educación física obligatoria con enfoque en las relaciones interpersonales. Para este particular, Gil, citando a Pereida, afirma que:

⁴ Esta experiencia es un trabajo desde el área de la libre expresión compuesta por las áreas de artes desde la música, educación física y expresión corporal, esta última lidera el proyecto de percusión corporal. Para efectos de esta sistematización se ha tomado en cuenta explícitamente el trabajo del profesor Alexander Rubio con el proyecto de yoga

Por lo anterior se mira la importancia de educación física en la mejora de la convivencia en los centros educativos y a partir de esto se propone la necesidad de la formación de los docentes en relación a la reflexión sobre la práctica pedagógica; de igual forma se plantea que el docente tenga dominio sobre su campo de enseñanza y saber aplicarlo, además de conocer elementos de las estrategias (2009, p. 46).

De otro lado, el autor nos presenta la enseñanza efectiva como un elemento que también se debe tener en cuenta en la estrategia didáctica la consecución de objetivos, la dimensión del SER, el afecto, la democratización de las clases y un ambiente cálido y acogedor, colaboración y participación que lo hagan sentir parte del proceso.

El autor concluye con la importancia tanto de mejorar la convivencia y las relaciones interpersonales mediante la investigación, como de reflexionar de manera permanente para así profundizar en todos los aspectos revisados, plantear estrategias didácticas y pautas de intervención que atiendan a las necesidades propias de la institución y del contexto.

José Martínez (s.f.), en el *Festival de juegos: una propuesta para el aprendizaje en un ambiente de convivencia*, explica su intención de hacer realidad el Proyecto Educativo Institucional (PEI) desde el ámbito de la integralidad. En su estrategia se articuló la educación física con el área de matemáticas y el área de ética y valores humanos. Desde el enfoque de la participación, implementó un festival de juegos, en el marco de la clase de educación física, en donde puso en juego acciones individuales y colectivas, y durante las cuales se resolvieron operaciones matemáticas. La mecánica del juego se apoyaba con la utilización de tarjetas con las que se ganaba puntos y se reclaman fichas intercambiables. En este juego se ponía en práctica el respeto, la solidaridad, la responsabilidad, la honestidad y el trabajo en equipo. Igualmente se pone en escena el ejercicio de la participación de los estudiantes, situación fundamental del

proyecto, y se hace una fuerte retroalimentación de las relaciones interpersonales con el fin de provocar una convivencia social más armónica.

La estrategia didáctica empleada por el profesor recogía las intenciones del PEI en su perspectiva articuladora y permitió así mismo que proyecto se planteara como una posibilidad de mejorar la relaciones interpersonales y la convivencia; esto no solamente acudiendo a los ejercicios y lo psicomotriz, sino conectando otras áreas como elementos de potenciación de la estrategia didáctica.

2. Marcos contextuales de la sistematización

2.1. Contexto Institucional de la Experiencia

La I. E. D. Rodrigo Lara Bonilla, que en sus inicios se llamó Candelaria la Nueva, fue inaugurada en el año de 1983. En la actualidad cuenta con dos sedes: la sede A donde funciona la secundaria y lugar donde se desarrolla la experiencia; y la sede B. La institución cuenta con tres jornadas: mañana, tarde y noche, y tiene alrededor de cinco mil estudiantes.

Este colegio se encuentra anclado en el piedemonte de la montaña de Ciudad Bolívar, en el sector de la Candelaria, ubicación que le confiere un panorama privilegiado sobre la ciudad. Es un plantel que ha sido reforzado y ampliado en virtud de la gran demanda de estudiantes. Se ha convertido pues en una estructura imponente y atractiva, y punto de referencia en este espacio geográfico.

La I. E. D. se encuentra ubicada en la Carrera 43A No 66-51, al sur del barrio Candelaria la Nueva perteneciente a la localidad de Ciudad Bolívar. Es además de carácter público.



(tomado de: Proyecto Educativo Institucional IED Rodrigo Lara Bonilla.2009)

2.2. Descripción de la localidad de Ciudad Bolívar

Esta localidad está ubicada al suroccidente de la ciudad de Bogotá. Limita al norte con la localidad de Bosa; al sur con la localidad de Usme; al oriente con la localidad de Tunjuelito y Usme; y al occidente con el municipio de Soacha.

Ciudad Bolívar tiene una extensión total de 12 990 hectáreas, de las cuales 3391 se clasifican como suelo urbano y 9608 corresponden a suelo rural. Cuenta con algo más de trescientos barrios actualmente. Por su gran extensión es una de las localidades más extensas de la ciudad.

Este territorio se ha desarrollado a partir de la ocupación de personas de la misma ciudad pero sobre todo de pobladores que han llegado a Bogotá como consecuencia de las variadas problemáticas y situaciones de carácter personal, económico, social y político. Por su particularidad se ha convertido en objeto de distintos análisis y estudios que pretenden comprender su composición y evolución.

2.3. Contexto Referencial

La sistematización de la experiencia se realizó teniendo en cuenta dos aspectos. Primero, la reconstrucción de la experiencia⁵ (Cendales, 2009 b); este es uno de los momentos clave en la sistematización e investigación en el sentido de que allí se narra, cuenta, recopila, resignifica la historia de los sujetos participantes. En segundo lugar, el interés de visibilizar la estrategia didáctica empleada por el docente Alexander Rubio puesto que en ella se puede evidenciar una serie de elementos que la hace diferente a las estrategias que habitualmente se han empleado en el ejercicio docente.

La realización de esta investigación se efectuó para dar cuenta de porqué en las instituciones de educación pública –especialmente en donde las condiciones sociales, económicas, afectivas y de interrelaciones, son muy complejas y adversas, ya que en ellas se conjugan agresiones, lenguaje violento, discriminación etc.–, puede ser pertinente introducir otras formas de enseñanza que motive a los estudiantes a transformar los procesos de convivencia, mejorar las interrelaciones e incluso generar concepciones positivas frente al mundo y la vida. En este sentido, se ve la importancia de esta experiencia en un escenario concreto y real en el que se pueda comprender el significado de nuevas experiencias.

Óscar Jara (2012) plantea que la sistematización de experiencias se enmarca dentro de un contexto histórico concreto, en el cual participan sujetos, en este caso el grupo de estudiantes participantes, que desarrollan diversas interacciones y que con su actuar inciden y transforman las condiciones sociales, económicas, culturales, entre otras. No obstante, la sistematización de experiencias no se detiene exclusivamente en su sentido retrospectivo sino que también adquiere

⁵ Cendales, usa el término de reconstrucción de la experiencia como un primer momento en la sistematización y describe, de una manera emotiva, la forma que este adquiere a través del relato.

una función prospectiva en razón a que reorienta la experiencia como ejemplo y de cara al futuro; es decir, la sistematización de experiencias se convierte en una posibilidad de hacer visible y significativa la vida de los individuos y las comunidades, que tengan presencia en la memoria histórica de la sociedad y que la lleven a transformarse (Cendales, 2009 b).

2.4. Contexto situacional

En el año 2007 surge la experiencia, a partir de la consideración de las técnicas somáticas y la expresión corporal desde el área de libre expresión, liderada por el profesor Alexánder Rubio Álvarez en la institución Rodrigo Lara Bonilla y cuyo PEI se fundamenta en la vivencia de los derechos humanos. En el mismo año dentro de las clases de educación física da inicio a la etapa de la sensibilización con algunos estudiantes de grado noveno, décimo y undécimo; para el año 2009 toma a un grupo de estudiantes de los mismos grados en el que existían situaciones de conflicto y el cual fue intervenido a partir del cuidado del cuerpo a través de *asanas*, y posteriormente socializados sus impactos y resultados a la comunidad educativa en diversos eventos pedagógicos.

Para el año 2010 se consolida el grupo focal con cuarenta estudiantes del grado 902 y se realiza un proceso de investigación cualitativa que la fundamente. Seguidamente, en el año 2011, sin dejar de lado su proceso investigativo con el grupo focal, se acuerda la implementación de la estrategia en todos los cursos de la educación básica también desde el área de libre expresión. Esta experiencia se comparte en Bogotá a través de la feria escolar Ingenia. Luego, en el año 2012, participa en el récord nacional de yoga con 1200 estudiantes del grado séptimo a undécimo (evento llevado a cabo en el parque metropolitano el Tunal). En el 2013 la experiencia es publicada en un artículo de la revista de la Pontificia Universidad Bolivariana de Medellín. Finalmente, para el año 2014, esta experiencia es difundida en el Congreso Internacional de

Educación en la Universidad de *Touro*, Nueva York (Estados Unidos de América). Allí se presentó como una iniciativa ciudadana para transformar realidades en el marco de una apuesta por la convivencia de la Secretaria de Educación Distrital de Bogotá.

3. Proceso metodológico

Esta investigación –de corte cualitativa, situada desde la hermenéutica y con un enfoque socio-crítico– se basó desde sus inicios en el interés por aportar aspectos teóricos relacionados con la estrategia didáctica en el quehacer docente. Se busca asimismo posicionar, darle relevancia a una manera de producir nuevo conocimiento que se contraponga a aquel conocimiento que resulta de la investigación tradicional.

En este ejercicio se recurrió a la metodología de la sistematización de experiencias, como se advirtió anteriormente, y al uso de algunas estrategias dentro del método biográfico narrativo que permitió la recuperación de las vivencias desde la participación de sus actores. Se consideró así que, cuando estos evocan sus experiencias, estas se materializan en autobiografías, relatos, impresiones de vida, grupos de discusión y la lectura de dispositivos de memoria, se pudo visibilizar la pertinencia de una estrategia metodológica que responde a la necesidad de validar el saber de un grupo o de una comunidad. Estas herramientas, en suma, se constituyen en elementos explicativos o contestatarios a las preguntas que se traducen en los objetivos de esta investigación.

Se hizo necesario entonces aportar a la intencionalidad macro del actual ejercicio pedagógico de descolonizar y deshegemonizar el conocimiento, reafirmando que los saberes situados, las concepciones de mundo que atañen al docente y las experiencias y sentidos de vida que se encuentran en el patrimonio de los actores de una experiencia pedagógica se constituyen como elementos de valor en el momento en el que emerge un nuevo conocimiento.

3.1. Objeto de la sistematización

Significar la estrategia didáctica utilizada por el docente Alexander Rubio Álvarez en la experiencia RCDHA en el colegio Rodrigo Lara Bonilla durante los años 2007 al 2014.

3.2. Preguntas dinamizadoras

- ✓ ¿En qué medida una estrategia didáctica dinamiza y transforma las relaciones interpersonales en el contexto escolar?
- ✓ ¿De qué manera los elementos de una estrategia didáctica pueden ser pertinentes para transformar subjetividades?

3.3. Enfoque epistemológico

La sistematización de experiencias surge como un paradigma de investigación cualitativa crítica. Es, afirma Cendales (2009 b), “una posibilidad entre otras, de cuestionar, cualificar y transformar experiencias en función de aportar a la construcción de un proyecto de sociedad más justa, más democrática, más solidaria” (p.73).

Frente a esta concepción, la sistematización confronta el modelo positivista, incorporando elementos teóricos y metodológicos provenientes de experiencias sociales y educativas alternativas que ponen al sujeto como centro del proceso vital, localizado y contextualizado.

“[Es] una relación entre sujetos que se constituyen como interlocutores válidos y donde evidentemente no existe la neutralidad” (Piedrahita, 2011 a, p. 25).

Son los sujetos en mención que conducen las transformaciones de sus realidades y se empoderan como actores políticos y sociales. Por ende, son los estudiantes y el profesor Alexánder Rubio en la experiencia que se sistematizó los actores clave en las nuevas apuestas por cambiar la cotidianidad educativa, pedagógica y convivencial.

En el plano investigativo propiamente dicho, la sistematización de las experiencias se configura con la recuperación de memoria, de saberes y significados en la práctica misma; desde allí impulsa nuevas posibilidades de reconstrucción y relato, conllevando a un proceso interpretativo que se sitúa en el autoconocimiento y la comprensión de la vida ajena, es decir un ejercicio hermenéutico que convive con la experiencia propia: “la hermenéutica es el camino que se utiliza para tematizar, relacionar, contextualizar, comprender y problematizar esas manifestaciones vitales” (Ghiso , 2001 a, p. 9).

En este orden de ideas, la recuperación de la experiencia permitió observar tanto en los estudiantes como en el profesor que sus vidas tuvieron y sufrieron cambios a partir de las interrelaciones vividas en todo el proceso de la experiencia. De esto dan cuenta las apreciaciones que los estudiantes y el profesor manifestaron y se constata en el análisis realizado a la entrevista que el profesor Alexánder Rubio efectuó a sus estudiantes en el año 2014 (*ver anexo No. 1*).

La relación intersubjetiva, el diálogo de saberes y la interrelación entre sujetos participantes de las experiencias, así como la interpretación de los investigadores, son los canales que posibilitan la construcción de conocimiento, de nueva teorización; es por esto que se posiciona la hermenéutica en la ruta de la interpretación: “De la instancia positivista se pasa a una perspectiva interpretativa, en la cual el significado de los actores se convierte en el foco central de la investigación” (García, Lubián y Moreno, s.f., p. 2).

En suma, la sistematización de experiencias se sustenta en un epicentro hermenéutico, pues es la interpretación, el eje sobre el cual giran las acciones de los sujetos participantes, sus interacciones, sus relatos, sus vivencias, sus visiones del mundo, los elementos que permiten reconstruir las experiencias, comprender sus dinámicas, sus particularidades; y, de este modo, acogerlas como referentes para, por un lado, empoderar su protagonismo en escenarios sociales y educativos, y aportar a la construcción de nuevos conocimientos, por el otro.

Bajo esta óptica la interpretación adopta un horizonte socio-crítico frente al cual los actores sociales, en este caso los estudiantes, el profesor Alexánder Rubio y los investigadores, se implican, se relacionan en procesos de diálogo, discusión y participación con el objeto de transformar las realidades desde la praxis. En este sentido, Herrán, Hashimoto y Machado (2005) mencionan los principios que referencian a la praxis: la autorreflexión, el posicionamiento del profesor como protagonista y productor de su propio saber; esto con un fin emancipatorio que busca liberar al ser humano mediante el sentido crítico, que cuestiona y quiere transformar problemáticas localizadas, contextualizadas en la educación.

3.4. Ruta Metodológica

3.4.1. Enfoque Investigativo

En estos procesos de investigación alternativa el punto de inicio y fuente principal siempre son los sujetos. Ellos, con sus testimonios y relatos, son los que proporcionan la perspectiva que da concreción a la construcción narrativa de la experiencia. Así mismo, esa memoria individual y colectiva no es el mero recuerdo sino una memoria activa y creativa en el contexto de la cultura que le permite representar su experiencia.

La presente sistematización se inscribe, reiteramos, dentro de la investigación cualitativa en el marco del método biográfico-narrativo, en el cual son los sujetos participantes los que

cuentan y relatan las historias vividas y, de ahí, la consecuente construcción social de la realidad. De igual forma, siguiendo la línea del humanismo que atañe a la sistematización aquí descrita, la Investigación Biográfica Narrativa (IBN) se circunscribe al “potencial para representar la experiencia vivida en la vida social (...) reivindicar la dimensión personal (...)” (Bolívar y Domingo, 2006 a, párr. 5).

Así pues es un relato dialógico, por tener el carácter relacional, el vehículo comunicativo en el que se asienta la construcción del conocimiento. En la experiencia del docente Rubio, se parte del relato de su ejercicio pedagógico y de su trayectoria en la educación, ubicado en los diferentes escenarios que empleó para desarrollar su estrategia didáctica.

El ejercicio de esta sistematización se realizó, en primera instancia, recuperando la experiencia a través de la recolección de la información consignada en documentos (algunos de ellos de actividades que han trascendido fuera de la institución), registros fotográficos y registros audiovisuales; en segundo lugar, con la realización de entrevistas biográfica-narrativas, de tipo no estructuradas y semiestructuradas (dirigidas, en su mayoría, al docente en mención). Otra técnica aplicada fue la observación y de ella el instrumento de observación no participante en tiempo de clase.

Seguidamente, se llevó a cabo una lectura dialéctica en función de los hechos significativos de la experiencia vivida, del contexto en que se produjo y la interpretación de la realidad; para ello se hace uso de la narrativa que Bolívar y Domingo (2006 a) consideran que: “no sólo expresa importantes dimensiones de la experiencia vivida, sino que, más radicalmente, media la propia experiencia y configura la expresión social de la realidad” (párr. 19); de ahí que se pueda plantear cómo en el plano metodológico, es el método biográfico narrativo el camino de la construcción de la realidad pues es la narración e interpretación, con el punto de vista de los implicados en la experiencia y su voz, lo que permite ampliar la comprensión de los fenómenos.

Además al recurrir pertinentemente al uso de un elemento central como es el diálogo de saberes, se enriquece con los distintos matices de la realidad, los sentimientos, el pensamiento y la consecuente validación del conocimiento.

Siendo la narrativa un elemento metodológico que configura la sistematización dentro de la investigación cualitativa, para este caso particular se han tomado las historias de vida como uno de los medios que facilitan no solo el conocimiento de la persona –en este caso al profesor Alexánder Rubio– también el contexto que le rodea en cuanto a su ser político, cultural y social. “Las historias de vida, por tanto, no hablan sólo de los sujetos individuales, sino que fundamentalmente nos permiten acceder a la comprensión de los contextos sociales, políticos y culturales en que estas se han ido construyendo” (Hernández, Rivas, y otros, 2012, p. 18). Es así como se busca recolectar todos los eventos de la experiencia vital de los actores y con esto dar significado a las experiencias de sus vidas.

3.4.2. Población

El escenario de la investigación fue la I.E.D Rodrigo Lara Bonilla de la localidad de Ciudad Bolívar. Dentro de esta se tuvo en cuenta un grupo de estudiantes de los grados noveno, décimo y undécimo del año 2014 y una estudiante egresada. Ellos han transitado por la experiencia desde el año 2007 hasta el 2014. Se abordó, además, un grupo focal de noveno grado, el cual fue objeto de las indagaciones, observaciones y análisis.

3.4.3. Momentos de reconstrucción de la experiencia

El proceso de identificación, recuperación y reconstrucción de la experiencia se desarrolló de manera progresiva, atendiendo a las necesidades propias del ejercicio investigativo. Por

consiguiente, se elaboró un cronograma que se desarrolló por semestre y que se describe a continuación.

En el primer semestre, luego de conocidas las expectativas de cada uno de los docentes investigadores en cuanto a la posible experiencia a sistematizar, se llegó a un consenso para la realización del ejercicio investigativo. Paralelamente se encontró que una de las cuatro instituciones educativas representadas por los docentes estaba realizando un ejercicio institucional con miras a la resignificación de su PEI, y que, al mismo tiempo, contaba una trayectoria de más o menos veinticinco años admitiendo procesos pedagógicos en clave de los Derechos Humanos.

Al llegar a este punto, se consideró que dicho proceso de resignificación del PEI no revestía la condición de una experiencia; a lo cual se sumaba el grado de amplitud que representaba. Sin embargo, se realizó una revisión de las experiencias que se venían llevando a cabo y que guardaran un nivel de conexidad con la línea investigativa. Así mismo, se encontraron, por citar algunas: el Comité de Derechos Humanos, el proyecto de patinaje para niños y niñas con discapacidad visual, el proyecto de medio ambiente, el proyecto de astronomía en preescolar y el yoga y la percusión corporal.

Posteriormente, y luego de conocidas las experiencias anteriores, se consideró que la experiencia con la cual se llevaría a cabo la sistematización sería RCDHA.

Igualmente, durante este primer semestre se tuvo un acercamiento con la experiencia consistente en una preliminar revisión documental provista por el profesor Alexander y una entrevista no estructurada (*ver anexo No. 4*) que permitieron plantear asuntos que se quisieran abordar en la sistematización –verbigracia: la convivencia y práctica pedagógica.

En el transcurso del segundo semestre, el proceso de definición del posicionamiento metodológico se dio a partir de lecturas y seminarios en los que examinaron los asuntos

metódicos, viendo, de una parte, la conveniencia de que estos se conectaran a la sistematización de experiencias, y, de la otra parte, que diera cuenta del paradigma (de aquí surgió el relato y la narración con relación a lo biográfico y se decide que esta sea la ruta).

Más adelante se diseñaron los instrumentos adecuados para el método y se realizó un cronograma para aplicarlos. De igual forma, se hizo una búsqueda de antecedentes teóricos y de campo que tuvieran conexión directa con el objeto de la sistematización.

Asimismo, durante esta etapa, se focalizó el interés en la práctica del yoga debido a que se realzó la importancia de este dentro de la experiencia. Al igual, se hizo una producción escrita que recogía la descripción del equipo investigador, el contexto institucional, el contexto local y la descripción de la experiencia.

Luego de haber puesto en tensión los elementos del objeto de la sistematización, se delimitó y replanteó que lo apropiado era la estrategia didáctica implementada por Rubio dentro de su práctica pedagógica. En cuanto a los ejes de la sistematización se determinaron en relación a su articulación directa con el objeto, es decir la estrategia didáctica y la convivencia.

Las dificultades propias de un ejercicio investigativo trajeron consigo la confusión, discusión y reflexión acerca de la viabilidad y correlación del objeto de la sistematización; por tal razón, se vio la necesidad de descentrar el yoga como epicentro de la experiencia dado que, aún siendo importante en ésta, se posiciona como una excusa empleada por el maestro para desarrollar la estrategia didáctica.

En el momento correspondiente al tercer semestre, se definieron de manera concreta los instrumentos para la sistematización, al mismo tiempo que la organización y clasificación de la información en un portafolio; se aplicó un instrumento de observación no participante (*ver anexo No. 11*) en una clase del docente; seguidamente, se inició un análisis e interpretación de la información recolectada.

Para este semestre, sobre la base de la información obtenida, hubo la necesidad de replantear los ejes de la sistematización con el ánimo de establecer las relaciones interpersonales como un eje principal; del mismo modo, se tuvo claridad sobre la fundamentación metodológica, se estipularon las categorías y unidades de análisis de la sistematización y se produjeron nuevos aprendizajes y conclusiones de la sistematización.

Para finalizar, en el cuarto semestre se organizó la información a partir de las anteriores producciones sujetas a la presentación y aprobación de los avances de la investigación. Se da así cuerpo a la investigación desde el objeto, los ejes, las categorías, los posicionamientos epistemológicos y metodológicos, los instrumentos, las preguntas orientadoras, las conclusiones, aprendizajes y recomendaciones.

No sobra mencionar que se han presentado avances a través de informes investigativos, ponencias para coloquios en eventos de la universidad y para la Secretaría de Educación de Bogotá.

3.4.4. Diseño de instrumentos de reconstrucción

Antes de entrar en la descripción de los instrumentos utilizados en la presente sistematización, se hace necesaria la conceptualización de las técnicas e instrumentos que se aplicaron dentro de la misma. La técnica refiere al conjunto de procedimientos que se usan para abordar una investigación; los instrumentos son las herramientas de las que se vale la técnica para tener mayor precisión en los resultados. Los instrumentos utilizados para efectos de esta investigación fueron: el resumen analítico documental y/o audiovisual, entrevista no estructurada, entrevista biográfica narrativa, entrevista semiestructurada y observación no participante.

En su orden de mención, el resumen analítico documental y/o audiovisual, de acuerdo con Becerra (2012 a), se define como una fuente secundaria, en la medida de que no son producidos

por los investigadores, y refieren “a datos e información recopilada, registrada y almacenada bajo formatos impresos o de otra índole” (p. 24)⁶. En el caso de esta experiencia existen documentos escritos por el profesor Rubio quien ha recopilado información a lo largo de su práctica. Con este presupuesto se determinó que el instrumento al que se debía acudir era el resumen analítico documental y/o audiovisual, que tiene que ver con desentrañar los conceptos y significados ocultos en el objeto que se está analizando a partir de una categorización y unidades de análisis.

Para tal caso el grupo investigador diseñó un instrumento que diera cuenta de la información clave dentro de la sistematización a través del análisis de un video en el cual se registra la entrevista realizada a estudiantes del I. E. D. Se partió de la pregunta: ¿para qué te ha servido el yoga?

Formato No. 1. Formato de registro de resumen analítico documental y/o audiovisual

Documento:	
Partes:	Contenidos a interpretar:
Categorías de análisis	
Categoría No. 1	
Categoría No.2	
Categoría No. 3	
Diálogo académico	

Fuente: Magíster Adriana Clavijo Jiménez. Universidad Santo Tomás

⁶ Becerra también menciona otras técnicas tales como las matrices comparativas, flujogramas, fichaje, análisis de contenido crítico, subrayado, cuadros, entre otros.

La entrevista no estructurada, por su lado, fue empleada en los inicios de esta investigación como parte del acercamiento a la experiencia a sistematizar y a sus actores. Consistió en comprender asuntos que configuran la experiencia y que para efectos de esta sistematización eran clave en la definición de la ruta de trabajo de la investigación. Fue determinante a la hora de focalizar la mirada del equipo investigador y, por consiguiente, en la toma de decisiones sobre aspectos centrales de la sistematización.

Asimismo, la entrevista no estructurada permitió darle a la experiencia una mirada panorámica en razón a su naturaleza. Como lo menciona Vargas (2012 b), es recomendable la formulación de preguntas abiertas pues el fin de la entrevista “es entender más que explicar” (p. 27); por lo cual, el equipo investigador no acudió a preguntas prediseñadas sino que a partir de una pregunta generadora que dio apertura a la entrevista se fueron presentando otras preguntas a medida que se iba desarrollando el acercamiento. Para efectos de este instrumento el proceso descrito se denominó: preguntas de desarrollo.

Formato No. 2. Registro entrevista no estructurada

Nombre del proyecto _____
 Fecha de entrevista: _____ Lugar de la entrevista: _____
 Hora: _____ Entrevistador: _____
 Entrevistado: _____
 Objetivo de la entrevista: _____

Pregunta generadora	
Pregunta de desarrollo No. 1	
Pregunta de desarrollo No. 2	
Pregunta de desarrollo No. 1.	

Categorías de análisis

Categoría No. 1	
Categoría No. 2	
Categoría No. 3	

Diálogo académico

Fuente: Magíster Adriana Clavijo Jiménez. Universidad Santo Tomás

La entrevista biográfica narrativa fue la técnica que se utilizó para realizar un acercamiento desde la reflexión. Este es entendida como el “proceso reflexivo de autodescubrimiento del significado que han tenido los acontecimientos y experiencias que han jalonado su vida” (Bolívar, Domingo y Fernández, 2001 b, p. 159). De esta manera, la recuperación de aspectos que se asientan en la memoria del profesor Alexander Rubio, que en sí es lo que se pretende con la entrevista biográfica, se desarrolló guiando al entrevistado a partir de una pregunta clave orientada hacia el objeto de la sistematización. Su objetivo fue desarrollar procesos de reflexión a través del diálogo y también que los investigadores fueran construyendo sentidos desde la sistematización. En cierta forma, consiste en descubrir lo que a simple vista tal vez no es tan evidente: “el investigador con sus preguntas y escucha activa busca que el entrevistado reflexione y rememore acciones pasadas o episodios de la vida ya vivida para profundizar en los episodios más relevantes” (Bolívar *et. al.*, 2001 b, p. 159).

Para finalizar, la entrevista se dio en tres momentos: la planificación (diseño de la pregunta que orientara aspectos como la concepción que el profesor Alexander tiene con relación

a la vida, al ser, a la enseñanza), realización de la entrevista (dada en ambiente de diálogo), y la correspondiente transcripción e interpretación.

Formato No. 3. Registro de la entrevista biográfica narrativa

Nombre del proyecto: _____

Fecha de entrevista: _____ Lugar de la entrevista: _____

Hora: _____ Entrevistador: _____

Entrevistado: _____

Objetivo de la entrevista: _____

Pregunta de apertura	
----------------------	--

Interpretación del investigador

--

Categorías de análisis

Categoría No. 1	
Categoría No. 2	
Categoría No. 3	

Diálogo académico

--

Fuente: Magíster Adriana Clavijo Jiménez. Universidad Santo Tomás

En cuanto a la observación no participante, el equipo investigador, como lo dice la misma técnica, no se involucró en la actividad. “El investigador se mantiene al margen del fenómeno estudiado, como un espectador pasivo, que se limita a registrar la información que aparece ante

él, sin interacción, ni implicación alguna” (Departamento de sociología, s.f., párr. 1). Para el caso de la sistematización de la experiencia del profesor Alexánder, se grabó en video una clase de educación física con un curso de grado séptimo y posteriormente se realizaron unas preguntas relacionadas con la clase dirigida a algunos de los estudiantes participantes. El propósito era observar en escena algunos elementos de la estrategia didáctica del docente.

Formato No. 4. Registro de la observación no participante

Nombre del proyecto: _____

Fecha: _____ Lugar: _____

Hora: _____ Observador: _____

Observación No.: _____ Situación a observar: _____

Población a observar: _____

Aspectos a observar	Observación
Interpretación del observador	
Categorías de análisis	
Categoría No. 1	
Categoría No. 2	
Categoría No. 3	
Diálogo académico	

Fuente: Magíster Adriana Clavijo Jiménez. Universidad Santo Tomás

La entrevista semiestructurada, por su parte, configura un diálogo coloquial y complementario (Martínez, 2006 b, p. 139) y se utilizó cuando en la observación no participante fuese necesario comprender algunos elementos visibles. El diálogo que se da en ella toma relevancia en la medida en que es un facilitador para que el entrevistado indague, recuerde vivencias que tal vez hayan pasado desapercibidas y que pueden aportar elementos clave en la sistematización. Así las cosas, se plantearon algunas preguntas intencionadas y direccionadas para ampliar la información recolectada mediante otros instrumentos.

Formato No. 5. Registro de la entrevista semiestructurada

Nombre del proyecto: _____
 Fecha de entrevista: _____ Lugar de la entrevista: _____
 Hora: _____ Entrevistador: _____
 Entrevistado: _____
 Objetivo de la entrevista: _____

Pregunta No. 1	
Pregunta No. 2	

Interpretación del investigador

--

Categorías de análisis

Categoría No. 1	
Categoría No. 2	
Categoría No. 3	

Dialogo académico



Fuente: Magíster Adriana Clavijo Jiménez. Universidad Santo Tomás

3.4.5. Procesamiento de la información

Luego de realizado el primer acercamiento a la experiencia, en el mes de abril de 2014 se participó al docente acerca del interés del grupo investigador de realizar este ejercicio de investigación cualitativa con la sistematización de su experiencia. Se encontró disposición y colaboración de su parte, e, incluso, ofreció un amplio inventario de fuentes secundarias de información, recolectadas desde el año 2007, entre los que se cuenta: registros documentales; revista institucional; direcciones o referencias de páginas virtuales donde reposan textos que aludieron a la experiencia; en el campo de los medios de comunicación locales como noticieros de televisión y medios de la Secretaría de Educación Distrital, y nacionales como la revista *Ingenio* de la Pontificia Universidad Bolivariana e internacionales a propósito de la invitación a socializar esta experiencia en el Congreso Internacional de Educación y aprendizaje de la Universidad de *Touro*, Nueva York, en Julio de 2014. Gracias a este aporte de fuentes secundarias se facilitó el primer acercamiento a la experiencia.

Partiendo de la documentación provista por el docente, se hizo una clasificación, organización y jerarquización de la información. Ello se convirtió en un insumo importante a la hora de desarrollar la investigación. Ahora, dentro de esta clasificación de materiales, se tuvo a la mano un video en el cual el profesor realiza una entrevista a sus estudiantes, quienes relataron la significación que tuvo para ellos la experiencia en su cotidianidad. De ahí la pertinencia de acudir al instrumento de resumen analítico documental y/o audiovisual (*ver anexo No. 2*).

En estas condiciones del proceso investigativo, fue evidente una constante dentro de la lectura de la documentación: el cuerpo, la práctica pedagógica y la convivencia. Conceptos que funcionaron preliminarmente como objetos de reflexión y análisis.

En una siguiente fase, se concurre a la elaboración de unos formatos que registran, además de la información básica, la voz de los actores, la interpretación del investigador y el dialogo académico. Lo anterior, con el fin de identificar las unidades de análisis y categorías más relevantes y partir así del criterio de su consecuente descubrimiento en la voz de los actores. Seguidamente, se dispuso la información sobre la base de una clasificación surgida de la técnica de la entrevista no estructurada y la biográfica narrativa.

De otro lado, también se acudió a la técnica de la observación no participante para poder apreciar una clase con un curso del profesor Alexánder. Observación que para ser analizada de forma detallada requirió del registro en video, la aplicación del instrumento y su posible complementación con una entrevista semiestructurada realizada a estudiantes una vez finalizó la clase. En este último caso no fue necesario realizar la entrevista semiestructurada ya que su fin era confirmar lo registrado en la Observación no participante.

Para el año 2014, el grupo investigador tuvo conocimiento de que la experiencia RCDHA sería presentada en un escenario de carácter internacional, a propósito de su participación en los *Guinness Records*. Esta presentación representó una oportunidad de acompañamiento a la experiencia por parte del grupo investigador en dos momentos. Primero, en un ensayo general realizado con la totalidad de la población estudiantil de la jornada de la tarde del Colegio Rodrigo Lara Bonilla, en el coliseo institucional, el 4 de junio de 2014. Un segundo momento, ocurrido en el mes de septiembre de 2014, en un evento en Compensar en el marco de la Semana por la paz. De dichos momentos, el grupo investigador tuvo acceso a los registros audiovisuales y

fotográficos de autoría y tenencia del profesor Rubio, además de otros publicados en las redes sociales, por la Secretaría de Educación Distrital y los obtenidos por el grupo investigador.

De allí cabe anotar que en principio los investigadores habían contemplado la aplicación de otros instrumentos, tales como análisis de registro fotográfico y grupo de discusión, siendo este último aplicado en el segundo semestre de 2014. Sin embargo, después de un proceso de categorización y diálogo reflexivo, se llegó a la conclusión de que los dos instrumentos, si bien podían aportar información a la sistematización, no era tan relevantes ya que, por un lado, el registro fotográfico no era primordial a la hora de construir el relato e interpretar la voz de los actores pues de forma directa no dice nada y para el caso del relato prima la narrativa; por el otro lado, el grupo de discusión no cumplió con la intencionalidad requerida debido a que la discusión no iba a girar en torno al objeto de la sistematización sino más bien, por tema coyuntural, en la participación de la experiencia y los estudiantes en los *Guinness Records*.

Luego de recopilar la información de tipo narrativo y documental en los instrumentos de cada técnica seleccionada, se realizaron las transcripciones correspondientes, y, de ello, se construyó una matriz que ilustra la voz de los actores y que permitió configurar en torno al objeto de la sistematización las categorías y unidades de análisis que emergieron (*ver anexos No. 3, 6, 9, 12 y 15*).

En segundo lugar, se analizó la información registrada a partir de la interpretación de unidades de análisis y categorías que surgieron de la reiteración de estas en la voz de los actores de la experiencia; esto se reafirma con el siguiente enunciado: “Las verdaderas categorías que conceptualizarán nuestra realidad deben emerger del estudio de la información que se recoja, al realizar el proceso de ‘categorización’ y durante los procesos de ‘contrastación’ y de ‘teorización’” (Martínez, 2006 b, p. 133). Así mismo se analizaron los datos según su semejanza y luego se van agrupando en categorías. Para esta sistematización ya se tenía claro que el objeto era la estrategia

didáctica y que las categorías a definir eran el ser y la relaciones interpersonales; categoría, a su vez estas, que contenían unas unidades de análisis que se enfocaban en la reflexión, la coherencia entre el discurso y la práctica, y el cuerpo. De esta manera el proceso que se desarrolló desde la identificación del objeto de la investigación, la recolección y uso de instrumentos, y el análisis de la información. Gracias a esto, el grupo investigador pudo ver de manera clara el procesamiento de la misma, las particularidades del ejercicio pedagógico del profesor, y la constatación de las categorías tanto en la práctica misma como en la información recopilada.

3.4.6. Recolección de datos

Desde la sistematización de esta experiencia, la estrategia didáctica no fue pensada para obtener un principio y un fin, sino que, situada en un contexto escolar, fue posicionando una manera de llamar al estudiante a involucrarse en una forma diferente de concebir desde la educación física, y con el pretexto de la práctica del yoga, modos distintos de pensarse en relación consigo mismo y en relación con sus pares.

Comenta Enrique Chaux (2012 c) que “los problemas disciplinarios hacen difícil que los estudiantes puedan aprender sobre cualquier tema, incluso temas de convivencia o democracia” (p.86). Si bien es complejo transmitir conocimientos en materia de derechos humanos, también es cierto que debe existir una estrategia didáctica que maximice el valor del ser humano y ubique la dignidad como epicentro de las relaciones interpersonales. Lograrlo permitiría generar transformaciones en la vida escolar, esto es, que se vivencien, identifiquen y relacionen con un modo de convivencia armónica en las relaciones interpersonales ya que se caracterizarían por la resolución de los conflictos a través del diálogo, el acuerdo, la negociación, de la valoración y el respeto del cuerpo como territorio del ejercicio de los derechos, y la revitalización de los valores en el sentido de fomentar su concreción en la vida diaria. Se trata pues de una estrategia didáctica

que pone al ser humano como el fundamento del ejercicio pedagógico y de todas las acciones que lo reivindicuen.

3.4.7. Categorías de análisis

Desde el punto de vista de la enseñanza, se plantea que la estrategia didáctica del profesor Alexánder Rubio tiene sus bases en elementos constitutivos de la pedagogía humanista en donde “por medio de la educación es posible luchar y tener la esperanza de transformar las relaciones de opresión, por otras que valoren la liberación y la convivencia más colaborativa entre los sujetos” (Pinto, 2004 a, p. 235). Igualmente, Cajigal (1979), a propósito de la educación física, plantea que se debe reconocer el deporte como práctica, como un nuevo humanismo en contraposición al deporte como espectáculo.

Es así como el ser humano, visto desde Cajigal, puede hacer uso del deporte como posibilidad para canalizar y ocupar activamente al hombre en diversos aspectos como el tiempo libre, el ocio, las situaciones violentas, la convivencia, entre otras. En palabras de Oliveira, le permite al hombre resolver problemas que están presentes en su vida (2006 c, p. 233). Con esta perspectiva se puede develar la humanización a través del deporte, como es el caso del maestro Alexánder quien recurre al yoga en aras de recuperar la dimensión humanista en sus estudiantes.

Por otro lado, el humanismo freiriano posiciona al hombre como sujeto histórico e inacabado. “Se trata de tomar al hombre, espacial y temporalmente situado. No es el hombre genérico, es el hombre en sus relaciones materiales, en sus concreciones sociales, culturales, políticas y productivas. Y es un hombre espacialmente ubicado” (Pinto, 2004 a, p. 238). Freire ve esto como la deshumanización del ser y reclama la educación como práctica de libertad en la cual se rescate el humanismo que contribuya al reconocimiento de los seres como sujetos sociales,

creadores de su propia transformación; es decir, de la opresión hacia una posibilidad potenciadora de vida.

Como consecuencia de lo anterior, se puede evidenciar en la experiencia del maestro Rubio cómo aparecen elementos del humanismo que se representan en la manera de interactuar con el conocimiento, en sus relaciones interpersonales, en la búsqueda permanente de la justicia, en la proyección de mejores seres humanos, y, en esta misma línea, en la superación de estigmas de un contexto conflictivo marcado por las problemáticas socio-económicas, políticas y afectivas.

En la recuperación de la experiencia RCDH, se han revelado asuntos muy importantes desde el punto de vista de lo que el maestro Rubio se propuso hacer con ella. En primer lugar, colocar en el centro del proceso pedagógico. En la sistematización se ubica como una categoría al ser humano no como objeto sino como un sujeto que moviliza todas las acciones e interacciones en el desarrollo de la experiencia. Recordando a Freire: “Los hombres no se hacen en el silencio, sino en la palabra, en el trabajo, en la acción, en la reflexión” (2005 a, p. 106). Se confirma una vez más que los sujetos participantes en la experiencia son los protagonistas de los eventos porque ellos la hacen, la recrean y la cuentan.

También las relaciones interpersonales emergen en la estrategia con un gran peso, en razón a que adquieren significación la alteridad, la otredad, la empatía o los aspectos que connotan acciones y actitudes para afianzar la convivencia, la solidaridad, la tolerancia. En términos generales, lo anterior para poner en praxis el respeto y la diferencia por el otro, en miras al progreso individual y colectivo. Estos elementos permiten también que el clima escolar sea constructivo. Como lo afirman Molina y Pérez (como se cita por Moreno *et. al.*, 2011 b), si las relaciones interpersonales se determinan con consideraciones afirmativas como el cooperar, participar, el diálogo, la valoración positiva de los otros y de sí mismo, las condiciones y el clima del aula y la institución son favorables y constructivas.

3.5. Resumen de la ruta metodológica en el proceso de la sistematización

En el ejercicio de la sistematización, dentro de varios proyectos que se desarrollan en la institución, se acogió la experiencia RCDH implementada en el colegio Rodrigo Lara Bonilla I. E. D., situado en la localidad de Ciudad Bolívar. Se realizó dentro de una investigación cualitativa y empleando como método el enfoque biográfico narrativo. Este permitió, a través de los relatos de los protagonistas y de la aplicación de diversos instrumentos como la fueron la entrevista biográfica narrativa al docente Alexánder Rubio, recuperar momentos y espacios por los cuales transita y emplea su práctica pedagógica. Asimismo mediante la recolección de datos depositados en documentos, registros fotográficos, registros audiovisuales, escritos personales alusivos a la experiencia, se realizó una lectura dialéctica mediante la hermenéutica que indujo a interpretar la realidad de los protagonistas con un enfoque sociocrítico.

En la lectura y análisis de los instrumentos que se ejecutaron, se delimitó como objeto de la sistematización la estrategia didáctica que aplica el docente en mención. Al momento de realizar una lectura minuciosa de cada instrumento emergieron como categorías el ser y las relaciones interpersonales, siendo estas la esencia de la estrategia didáctica. Se establecieron como unidades de análisis, de la primera de ellas, la reflexión y la coherencia entre el discurso y la práctica; y de la segunda, lo corpóreo.

4. Análisis e interpretación

El RCDH como experiencia pedagógica posiciona al docente Alexánder Rubio Álvarez como sujeto de la enseñanza que lidera, desde el área de libre expresión, una estrategia didáctica cuya apuesta es mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes del colegio Rodrigo Lara Bonilla.

La estrategia se encuentra hilada con la presentación del yoga pues es una práctica que posibilita la emergencia de los siguientes aspectos: la conciencia de sí como el elemento reflexivo que se despliega desde el docente hacia el estudiante; el cuerpo como el lugar donde convergen todas las posibilidades relacionales del ser humano; el sentido del cuerpo (corporalidad) como el elemento que concentra la multiplicidad de posibilidades que admite el cuerpo más allá de su concepción biológica; la axiología corporal que reúne los elementos de valor que subyacen en el ejercicio de vivir con otro; y la corporeidad como el elemento epistémico. En conclusión la corporalidad como dispositivo de aprendizaje que permite ampliar asuntos más allá de lo académico: “El individuo conoce el mundo que le rodea a partir de su entidad corporal” (Cagigal, 1979, p. 23).

Empero, y pese a que existe una expresa relación de estos aspectos con la práctica del yoga, este último se configura como un pretexto, un elemento aunado a la forma como el docente Rubio comunica su intencionalidad de enseñanza para propiciar posturas frente a sí y frente al otro en sus estudiantes. Luego de cada ejercicio y durante el desarrollo del mismo, el maestro usa un lenguaje motivante y positivo. La motivación surge como resultado de una proyección de una manera particular de “ser” y “enseñar”. Al respecto, Enrique Martínez (2004 b) destaca, en el ámbito de la filosofía tomista, que en el acto educativo prima el “mirar cara a cara” al que se le está enseñando pues cada ser es único e irrepetible y merece ser tratado con respeto y dignidad. Luego la forma cómo enseña y piensa la estrategia didáctica el profesor Alexánder parte de una filosofía de vida, de una concepción de mundo que se refleja en su modo de enseñar y la coherencia con su estilo de vida.

El acercamiento cordial evidenciado con sus estudiantes, la prevalencia del contacto visual, su manifiesta disposición para apoyar la consecución de los objetivos del ejercicio o de la postura, la constante presencia de gestos y acciones al realizar cada uno de sus ejercicios, su

mismo cuerpo y lenguaje, enmarcaban su propósito de ver las actividades no solo con un fin de ejercitación sino también con un sentido para la vida. Entonces de lo práctico y de la asimilación de posturas del yoga como metáforas de acciones que se deben llevar a la vida.

El cuerpo es el centro de donde los estudiantes proyectan otras dimensiones como lo son sus relaciones interpersonales, sus avances académicos, su bienestar, etcétera. Eso es lo que les proyecta el profesor Alexánder a través de su modo de enseñar pues así el cuerpo se ubica como algo preponderante y como parte integral del ser humano.

Más allá del plano de la formación docente, la estrategia didáctica se constituye en la concepción de ser y de mundo que tiene el docente. La historia de vida permite develar elementos relacionados con el tránsito de una estrategia didáctica, la presencia constante de lo corpóreo, la corporalidad y la corporeidad desde su concepción de vida. Se advierte esto también en la manera en la que concibe el yoga como una alternativa para generar transformaciones y que se fue consolidando desde su formación de pregrado hasta su formación postgradual. Todo esto desembocó en la puesta en escena en la institución educativa.

De lo anterior, se infiere que la concepción de vida, de mundo, está directamente asociada con la intencionalidad pedagógica y humana que está inscrita en una estrategia didáctica. En este sentido, toma fuerza el argumento de la imposibilidad de separar lo que se enseña y cómo se enseña con la concepción de mundo que tiene quien enseña (Litwin, 1999).

Una estrategia didáctica debe llevar a los sujetos que hacen parte de ella, tanto estudiantes como docentes, a la conciencia de sí, a indagar acerca de cómo se aprende y enseña, a cómo potenciar esos procesos, y a la constante reflexión sobre el mismo.

Hacer conciencia de sí es un proceso que determina una serie de acciones que recaen sobre la reafirmación y valoración del ser humano. En este sentido, una estrategia didáctica debe procurar girar en torno a una concepción de ser. Igualmente, la conciencia de sí o reflexión debe

concebirse a partir de cómo el sujeto se relaciona con el otro; desde allí se entiende que en las relaciones interpersonales propenderán por el respeto por sí mismos y por el otro, el no uso de agresiones verbales o simbólicas, la tolerancia, la alteridad, la empatía, entre otras. Son pues certezas del ejercicio de la no vulneración de los derechos humanos y del concepto de convivencia armónica entre pares como quiera que estos elementos no admiten un tratamiento de la enseñanza fuera de lo vivencial. En otros términos: solamente se aprenden porque se viven.

En línea con este planteamiento, una estrategia didáctica debe ser contextualizada. La estrategia didáctica debe ser matizada por el reconocimiento del contexto de los actores, sus intereses, sus vidas, sus subjetividades. “Tratar de conocer la realidad en la que viven nuestros alumnos es un deber que la práctica educativa nos impone” (Freire, 2005 a, p. 86). En esta medida, la multiplicidad de formas de relacionarse que tiene el ser humano no puede quedar reducida a la pretensión del control mediante la curricularización de las conductas de los sujetos.

5. Informe final

5.1. Categoría del Ser

A través de las pesquisas que se han realizado en la presente sistematización de la experiencia, siendo el objeto de esta el significar la estrategia didáctica del docente Rubio, se puede colegir que ella se fundamenta en el ser; lo cual se puede ratificar en la concepción que él tiene sobre la educación: se trata de “... buscar el equilibrio entre los saberes académicos con otros que son trascendentales en la formación personal de los estudiantes [como seres humanos]” (Acuña *et. al*, 2014 a, p. 7).

El ser al constituirse como una de las dimensiones desde las cuales se contemplan las estrategias didácticas, confrontación del asunto de lo afectivo en los estudiantes y epicentro del

acto pedagógico, por el contrario se focaliza en el saber hacer y esto se debe a que el desarrollo del ser es de difícil medición ya que es lento y procesual (Rajadell, 2006 d).

En la estrategia didáctica, apunta Meneses (2007), se deben tener en cuenta las características y necesidades de los estudiantes; los recursos disponibles; el dispositivo de motivación; la acción; el aprovechamiento del error y su traducción como una oportunidad de aprendizaje; el equilibrio entre lo individual y lo grupal; y los procesos evaluativos. Rajadell (2006 d), a su vez, los cataloga en una serie de acciones de comunicación, la socialización, globalización, individualización, entre otros. Ahora bien, en la estrategia del profesor Rubio, los principios y elementos que la sustentan, además del ser, son poco convencionales y aunque se mencionen desde otros ámbitos, como en la práctica pedagógica, son en sí mismos constitutivos de una estrategia, pues se parte del postulado de que esta es inherente a la subjetividad del maestro.

Lo anterior se constata con la experiencia sistematizada en tanto que se llegó a la conclusión de que el yoga no es lo fundamental dentro de la estrategia sino la forma de ser del maestro y sus concepciones frente al mundo, lo que, en última instancia, configuran en él una manera particular de enseñar. A este respecto, Litwin comenta que: “las prácticas de enseñanza presuponen una identificación ideológica que hace que los docentes estructuren ese campo de una manera particular y realicen un recorte disciplinario personal, fruto de sus historias, perspectivas y también limitaciones” (1999, p. 94).

Con base en esa manera particular de enseñar se configura y consolida la estrategia didáctica. Es aquí donde la reflexión, la coherencia entre el discurso y la práctica, y la corporalidad dan forma a esa “particularidad” pues si bien no son componentes esquemáticos, estos se desprenden del análisis de los instrumentos. Cada uno de estos elementos, ostentan una relación interdependiente en donde el uno no se da del todo sin el otro. Sin embargo, este aparte

se refirió a las unidades de análisis correspondientes a la reflexión y la coherencia entre el discurso y la práctica, ya que la corporalidad se remite a la siguiente categoría.

5.1.1. Reflexión

Se ha insistido de manera permanente en el acto reflexivo y autoreflexivo sobre la práctica pedagógica y en que junto con la acción se deben dar para el diseño de estrategias didácticas. La reflexión, en este sentido, debe propiciar la autorregulación y las relaciones con el otro. Este es pues el propósito del profesor Alexánder: orientar sus clases hacia allá: “...necesito que se concentren y piensen solamente qué necesitan mejorar en sus vidas... Vamos a pensar qué tengo que mejorar en mi vida, qué tengo que mejorar en mis actuaciones” (*ver anexo No.10*).

Por otro lado, la construcción del ser parte, según Freire (2005 a), desde una acción y una reflexión que libera. Desde esta misma perspectiva, Edith Litwin (1999) habla sobre la imposibilidad de que un maestro genere en sus estudiantes espacios de reflexión si el mismo no se apropia de esta forma de pensar. Como se ha podido analizar dentro de la estrategia del profesor Alexánder, la reflexión es la que respalda y alienta las relaciones, el reconocimiento de sí mismo y de los otros. “El desarrollo del pensamiento reflexivo y critico implica la búsqueda de conocimientos y acuerdos reconocidos como válidos en el seno de una comunidad de diálogo” (Litwin, 1999, p. 110).

5.1.2. Coherencia entre el discurso y la práctica

La estrategia didáctica tiene un carácter subjetivo en tanto que comporta una forma de ser del maestro; por ello entra en juego la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace. De ahí asimismo la dimensión reflexiva pues como lo afirmaba Freire: la palabra siempre debe ir acompañada de la acción y en esa medida provoca una reflexión. Al respecto, cabe anotar que precisamente esa forma de conexión que tiene el profesor Alexánder entre la palabra y la acción,

motiva a sus estudiantes a ser consecuentes y tener un sentido de propósito en los proyectos y actividades que puedan, incluso, trascender más allá de lo académico.

Esta coherencia provoca múltiples compromisos en el papel del maestro. No se trata únicamente de ser consecuente entre lo que dice y hace pues también se debe enseñar con el ejemplo. Justamente, el profesor Alexánder, durante la observación no participante (*ver anexo No. 10*), demuestra que en ningún momento de la clase pierde el control y busca desplazarse por todo el salón para tener contacto cercano con todos sus estudiantes y de ese modo garantizar que todos ellos le escuchen y se sientan parte del grupo. El tono de voz, en adición, siempre fue pausado y normal lo que connota un estado de paz y tranquilidad. Dice Freire: “La práctica educativa en la que no existe una relación coherente entre lo que la maestra dice y lo que la maestra hace, es un desastre como práctica educativa” (2005 a, p. 82). Lo anterior lo asevera el autor en referencia a la pedagogía progresista que contiene algunos de los elementos que aquí son objeto de análisis.

5.2. Categoría de las relaciones interpersonales

Como se ha esbozado, todos los elementos están interrelacionados. Así, las relaciones interpersonales parten de la reflexión, de la corporalidad, de un estilo de vida y de enseñanza coherente que desarrolle la dimensión del ser. Desde el principio de socialización, Rajadell (2006 d) propone que estas relaciones deben ser caracterizadas a través de estrategias. No obstante, si bien es cierta la importancia que recae en el desarrollo desde el principio de la socialización, al tener la dimensión del ser como eje fundamental en la educación, esta debería atravesar la práctica educativa. Las relaciones interpersonales son las que determinan la convivencia en cualquier contexto. Precisamente, el profesor Alexánder menciona en las entrevistas (*anexos No.*

4 y 7) la importancia de la alteridad, la otredad y la empatía como elementos que aportan a la convivencia y que se evidencian en las relaciones interpersonales.

El profesor Alexánder piensa la dimensión del ser como un dispositivo que apuntala las relaciones y aplica la técnica del yoga como un camino que posibilita el trabajo en equipo y así mismo el tener un sentido de propósito y lograr una transformación social. El trabajo en equipo en el colegio Rodrigo Lara Bonilla se toma como un “principio fundamental” (Acuña *et. al.*, 2014 a, p. 9). Para ello se parte de la otredad, la alteridad, donde el uno requiere compartir el espacio bajo el respeto, la conciencia corporal y el trabajar en la consecución de un bien común.

Es inevitable que la comunicación fundamente la transacción humana y las expresiones no verbales –como las que emitimos con nuestros cuerpos–. Es allí donde se retoma la importancia del cuerpo como espacio donde se proyectan y dimensionan las relaciones interpersonales, el dispositivo que comunica y permite una realidad en la práctica de los derechos humanos.

5.2.1. Corporalidad

Para iniciar, es necesario recordar el término corporalidad: este “... busca resaltar el hecho de que vivenciamos el cuerpo y que somos conscientes de esas vivencias. De igual modo, la noción de corporalidad alude a la pluralidad de dimensiones que convergen en nuestra vivencia del cuerpo, tales como las emociones, las relaciones, las significaciones y sensaciones”. (Cabra y Escobar, 2014 b, p. 35).

Desde esta concepción, se puede interpretar que el profesor Alexánder representa esta unidad de análisis como algo fundamental dentro de los procesos de enseñanza puesto que es a partir de ella que se vivencia las relaciones interpersonales basadas en el respeto, la tolerancia, la otredad, alteridad y empatía.

6. Conclusiones

El ejercicio de la sistematización de experiencias valida la consolidación de maneras diferentes de concebir el conocimiento y la producción del mismo; en este sentido, el posicionamiento del relato, las experiencias de vida y la biografía de los actores de una experiencia, en línea con el método biográfico narrativo, se constituyen en una oportunidad de transitar en el conocimiento que se genera de manera situada y visibiliza transformaciones que no están necesariamente llamadas a constituirse en elementos generalizables.

La sistematización de experiencias da cuenta de referentes conceptuales, epistemológicos y metodológicos. Al igual que del posicionamiento de un objeto de la investigación, el surgimiento de categorías y unidades de análisis dejan ver, al interactuar con la experiencia, que los sujetos de la misma son sujetos epistémicos, sujetos de saber, un saber que expuesto al diálogo de las ciencias genera saberes situados.

En la medida en que la estrategia didáctica, además de contenerse en lo formal a propósito de los principios de la didáctica, es atravesada por una concepción de ser humano, viabiliza la posibilidad de agenciar transformaciones que parten de los sujetos cuando se comprenden con el otro; mientras que sus relaciones interpersonales se convierten en indicadores de una convivencia que denota un vivir con otro armónicamente desde una percepción y postura de vida; lo cual significa que a la par de la transformación de los sujetos, se encuentran las relaciones cambiantes que establecen con su entorno.

Una estrategia que tome en consideración la valoración por lo humano –en el sentido de significar la persona desde lo corpóreo, el respeto, la diferencia, la autonomía, la reflexión, el vivir con otros– se constituye en el elemento sustancial en el propósito de transformación de

subjetividades. En vista de lo anterior y como quiera que la convivencia es el resultado de un conjunto de subjetividades que se articulan y confluyen en la vida escolar, no es admisible una curricularización. En cambio, ello supone la generación de estrategias que posicionen el ser, el ejercicio de coherencia entre el discurso y la práctica, en la perspectiva de la reflexión.

La pertinencia de reflexionar acerca del quehacer educativo y pedagógico debe estar presente de manera continua en la labor docente; por esto, se hace necesario que, a la hora de planear, diseñar, evaluar, retroalimentar las estrategias didácticas, el repensar la práctica se convierta en un ejercicio permanente ya que abre las posibilidades de contribuir a que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea dinámico, significativo, dialéctico y que trascienda en todas las dimensiones del ser humano.

La educación de hoy debe propender por arraigar la dignificación y empoderamiento del ser humano como eje central del proceso educativo. Por este motivo, el pensar en una educación diferente debe contener unas estrategias que recojan una formación en la autonomía, en la diversidad, en la concreción de un ser político, crítico, poseedor de valores, conocimientos, que vivencien y defiendan los derechos humanos como condición para una sociedad democrática y justa.

La experiencia del profesor Alexánder Rubio da cuenta de una estrategia didáctica que gira en torno al ser del profesor, pues este, con su ejemplo, al ser consecuente entre su discurso y su práctica, con la concepción de lo corpóreo como dispositivo de expresión, interacción y afecto, con su concepción de vida y filosofía, se convierte en un paradigma para sus estudiantes. Esto en tanto que mostraron cambios sustanciales en su manera de ver el mundo, de relacionarse con los otros, de proyección hacia sus comunidades. Y esto concordante con las indagaciones y testimonios que expresaron a lo largo de la investigación (*ver anexos No. 1 y 13*). En síntesis: el ser como un elemento central en una estrategia didáctica diferente.

Una estrategia didáctica entonces debe ser concebida desde la interrelación de los elementos que la caracterizan. Esto paralelamente permite consolidar y poner en escena las distintas dimensiones de los sujetos que intervienen en ella. Por tanto, la consolidación de una sana convivencia⁷ (relaciones interpersonales), el cuerpo “como lugar de identidad” y el “hacer conciencia del cuerpo” (Cabra y Escobar, 2014 b, pp. 33-35), junto con la autonomía, facilita la posibilidad de formar sujetos políticos y fortalecer la toma de decisiones, la conciencia de sus procesos y el posicionamiento de la autorregulación.

Las prácticas pedagógicas pueden ser objeto de reflexión permanente y objeto de sistematización pues el saber que se construye desde ellas permite trazar rutas dirigidas a la transformación de la realidad inmediata en el contexto educativo.

Una estrategia didáctica debe recoger asuntos que comprometen la totalidad, es decir, el ejercicio pedagógico no se puede limitar a transmitir conocimientos y contenidos; por el contrario, debe garantizar una visión holística del ser humano que ponga en consideración todas las dimensiones de este y al mismo tiempo haga efectiva la enseñanza y el aprendizaje para que se produzcan los cambios pertinentes en la realidad social, política y cultural.

7. Recomendaciones

Se destaca que la experiencia RCDHA como propuesta pedagógica no convencional, se ha hecho acreedora de reconocimientos en distintos ámbitos de la educación. Su trayectoria ha impactado escenarios de la pedagogía local, nacional e incluso internacional; por consiguiente, es

⁷ Chaux, en su libro Educación, convivencia y agresión escolar (2012 c) justifica la promoción de la convivencia pacífica sustentada en dos motivos: el primero hace alusión a la formación de ciudadanos empoderados de la paz y la democracia; esto, por supuesto, tiene que ver con las relaciones interpersonales; lo segundo con relación al blindamiento del entorno educativo frente a la violencia que no es ajena a este y que también posibilita las relaciones interpersonales idóneas.

significativa y merece un sitio por sus propósitos en la perspectiva de las transformaciones en la escuela.

Si bien es cierto que su implementación no lleva mucho tiempo, es importante determinar el impacto en las generaciones venideras. Garantizar su continuidad y aporte en las dinámicas institucionales brinda una posibilidad, una alternativa en las maneras de intervenir en la vida escolar, en las relaciones interpersonales, en la convivencia, y en los derechos humanos de la comunidad.

Es necesario que esta estrategia se mire a sí misma para reflexionar acerca de las dificultades que se presentaron desde su inicio y su implementación; por tanto, debe hacerse un ejercicio que abra posibilidades como referentes y que dinamice su razón de ser.

También es pertinente plantear que la estrategia didáctica no se agota con sus presupuestos epistemológicos, metodológicos y prácticos; de ser así entraría en decadencia y correría el riesgo de anquilosarse y quedar como algo emblemático. La trascendencia adquirida en el ámbito educativo, debe servir para que su gestor plantee interrogantes sobre cómo enriquecerla y dirigirla a otras variantes en su propósito transformador. Después del momento por el que pasó, su empoderamiento y derrotero en la educación, quedan entonces preguntas por hacer: verbigracia: ¿y ahora qué pasará con ella? ¿Qué sigue?

8. Impacto y proyección

Gracias a un análisis riguroso, la sistematización de la experiencia RCDHA proporcionó una serie de elementos que configuraron la estrategia didáctica del profesor Alexander Rubio. Erigió asimismo un tejido de dispositivos que posibilitaron serias transformaciones de los estudiantes a nivel de sus relaciones interpersonales y en la constitución del ser en relación al humanismo.

Esta experiencia, en razón a las particularidades que asume en su concepción, ha impactado la convivencia de manera favorable en los jóvenes que han participado de la misma. El reconocimiento de sí mismo y del otro, el diálogo, el autocontrol, la reafirmación de su identidad corporal y el respeto por la misma, la alteridad y la vivencia de los Derechos Humanos como condición de desarrollo individual y colectivo y su incidencia en la comunidad educativa, se ha traducido en la transformación de situaciones de agresión, intolerancia, irrespeto, bajo nivel académico.

La experiencia ha sido socializada en diversos contextos locales, nacionales e internacional; empero, es fundamental promocionarla aún más para transformar escenarios escolares con problemáticas afines y para que incentive a los maestros a intervenir con estrategias didácticas que potencien otras habilidades (patinaje, artes marciales, etc.).

Con relación a la proyección, la experiencia RCDHA se debe someter de forma continua, se reitera, a una evaluación, acompañada del ejercicio de reflexión y retroalimentación. Se debe potenciar y/o transformarla de acuerdo a las necesidades e intereses que los estudiantes vayan develando, bajo el supuesto de un contexto en continuo movimiento. Siempre es posible innovar desde lo pedagógico.

9. Bibliografía

Acosta, M. (2010). *Orientación juvenil y profesional II*. México: Instituto Politécnico Nacional.

Recuperado de: http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/3422/I%20SEM.%20CUADERNILLO%20CORREGIDO%202010_1.pdf?sequence=1

Acuña, F., Cuéllar, G., Garzón, J., López, P. y Rubio, A. (2014 a). *Cartilla de yoga y percusión corporal: colegio Rodrigo Lara Bonilla I. E. D.* Bogotá, Colombia: Bogotá Humana.

Recuperado de: <http://hdl.handle.net/123456789/3962>

Álvarez, J. (2012 d). La dialogicidad en el aula. En *Leer, escribir, hablar, enseñar*, 1-28.

Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/blogs/perezr/files/Alvarez-Jenny-2012.pdf>

Becerra, O. (2012 a). *Elaboración de instrumentos de investigación*. Caracas: CUAM.

Recuperado de: <https://nticsaplicadasalainvestigacion.wikispaces.com/file/view/guia+para+elaboracion+de+instrumentos.pdf>

Bolívar, A. y Domingo, J. (2006 a). La Investigación biográfica narrativa: campos de desarrollo y estado actual. *Forum: quality social research*, 7(4), Art. 12. Recuperado de:

<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/161>

Bolívar, A., Domingo, J. y Fernández, M. (2001 b). *La investigación biográfica narrativa en educación: enfoque y metodología*. Madrid, España: La Muralla.

Cabra, N. y Escobar, M. (2014 b). *El cuerpo en Colombia: estado del arte cuerpo y subjetividad*.

Bogotá, Colombia: IDEP.

Cagigal, J. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz.

Cendales, L. (2009 b). La sistematización de experiencias. *Diálogo de saberes*, 1(3), 68.63.

Recuperado de: <https://issuu.com/revistadialogodesaberes/docs/tres>

Chaux, E. (2012 c). *Educación, Convivencia y Agresión escolar*. Bogotá: Ediciones Taurus.

De la Torre, S., et. al. (2003). El cine como estrategia didáctica innovadora: metodología de estudio de casos y perfil de estrategias docentes. *Contextos educativos*, 6(7), 65-86.

Recuperado de: <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/529/493>

Departamento de sociología (s. f.). *Las técnicas estructurales: entrevista, grupo de discusión, observación y biografía*. Alicante, España: Universidad de Alicante. Recuperado de: http://personal.ua.es/es/franciscofrances/materiales/tema4/observacion_externa_o_no_participante.html

Freire, P. (2004 c). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica docente*. Sao Paulo, Brasil: Paz e Terra S.A.

Freire, P. (2005 a). *Cartas a quien pretende enseñar*. México: Siglo XXI Editores.

García, M., Lubián, P. y Moreno, A. (s. f.) *La investigación biográfico-narrativa en educación*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de: https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/IBN_Trabajo.pdf

Gil, Francisco (2009 a). *Estrategias didácticas para mejorar la convivencia y participación del alumnado en Educación Física* (tesis de doctorado). España: Universidad de Granada. Recuperado de: <https://www.google.es/#q=Estrategias+didacticas+para+mejorar+la+convivencia+y+participacion+del+alumnado+en+educacion+física>

Ghiso, A. (2001 a). Potenciando la diversidad: diálogo de saberes, una práctica hermenéutica colectiva. *Boletín electrónico Surá*, 54, 1-13. Recuperado de: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/sura/sura-0054.pdf>

- Hashimoto, E., Herrán, A. y Machado, E. (2005 b). Análisis de los paradigmas educativos consensuados. En *Investigar en educación: fundamentos, aplicación y nuevas perspectivas*. Madrid, España: Editorial Dilex.
- Hernández, F., Nuñez, C. & otros. (2012). *Historias de vida en educación: sujeto, diálogo, experiencia*. En REUNI+D (Red Universitaria de Investigación e Innovación Educativa. Publicaciones). Barcelona. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/2445/32345.pp24>
- Jara, Ó. (2008). *La sistematización de experiencias y las corrientes innovadoras del pensamiento latinoamericano: una aproximación histórica*. Costa Rica: Alforja. Recuperado de: <http://infoandina.mtnforum.org/es/content/lasistematizaci%C3%B3n-de-experiencias-y-las-corrientes-innovadoras-del-pensamiento>
- Litwin, E. (1999). Un capítulo pendiente: el método en el debate didáctico contemporáneo. En *Corrientes didácticas contemporáneas*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Martínez, E. (2004 b). *Fundamentos de Pedagogía Tomista*. Bogotá, Colombia: Editorial y Publicaciones de la Universidad Santo Tomás.
- Martínez, J. (s.f.). *Festival de juegos: una propuesta para el aprendizaje en un ambiente de convivencia*. Bogotá, Colombia: Colombia Aprende. Recuperado de: <http://www.colombiaprende.edu.co/html/docentes/1596/article-133019.html>
- Martínez, M. (2006 b). La investigación cualitativa: síntesis conceptual. *Revista IIPSI*, 9(1), pp. 213-146.
- Meneses, G. (2007). *NTIC, interacción y aprendizaje en la Universidad* (tesis de doctorado). Tarragona, España: Universitat Rovira I Virgill. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8929/Elprocesodeensenanza.pdf;jsessionid=C656DDEA34DD833DAAAB56EBDE10394E.tdx1?sequence=32>

- Molina, M. y Pérez, I. (2006 e). El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Paradigma*, 27(2), 193-219. Recuperado en 22 de febrero de 2016, de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512006000200010&lng=es&tlng=es.
- Moreno, C. *et. al.* (2011 b). Clima social escolar en el aula y vínculo profesor-alumno: alcances, herramientas de evaluación y programas de intervención. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3). Recuperado de: www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/27647/25599
- Olivera, B. (2006 c). José María Cagigal y su contribución al humanismo deportivo. *Revista RIS*, 64(44). Recuperado de: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/viewFile/34/34>
- Piedrahita, C. (2011 a). Sistematización de experiencias: una reflexión desde las rupturas y los márgenes. En *Sistematización de experiencias: innovaciones y subjetivizaciones* (pp. 15-31). Bogotá, Colombia: Fondo Editorial Universidad Francisco José de Caldas.
- Pinto, R. (2004 a). Paulo Freire un educador humanista cristiano en Chile. *Revista Pensamiento Educativo*, 34, 234-258.
- Rajadell, N. (2002). La importancia de las estrategias docentes para la resolución de conflictos en el aula. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(3).
- Rajadell, N. (2006 d). Estrategias de intervención educativa para atender las inteligencias múltiples. En *Jornadas nacionales sobre escuela y altas capacidades: intercambio de experiencias*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona.
- Vargas, I. (2012 b). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. Costa Rica: Vicerrectoría Académica de la Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica. Recuperado de: <http://www.fe.unb.br/catedraunescoead/areas/menu/publicacoes/artigos->

[sobre-tics-na-educacao/revista-calidad-en laeducacion-superior-caes/la-entrevista-en-la-investigacion-cualitativa-nuevas tendencias-y-retos/view](#)

10. Anexos

10.1. Anexo No. 1: transcripción del resumen analítico documental y/o audiovisual

Video provisto por el profesor Alexánder Rubio Álvarez que recoge las apreciaciones de los estudiantes del colegio Rodrigo Lara Bonilla I. E. D. con respecto a la experiencia RCDHA. (Publicado en <https://www.youtube.com/watch?v=wXvYAP2QsXI> con fecha del 16 de febrero de 2014).

ESTUDIANTE 1: “El yoga me ha servido para tener más concentración, más calma en las cosas, relajarme”.

ESTUDIANTE 2: “El proyecto de yoga me ha ayudado a mejorar en mis estudios, mejorar las relaciones con mis compañeros, a ser más unidos, a tomar como interesante mi cuerpo, a saber valorarme tal y como soy”.

ESTUDIANTE 3: “El proyecto de yoga, pues ha sido bueno porque, o sea, nos ayuda pues a aprender a valorar nuestro cuerpo, a interactuar unos con otros y a mostrarle a los demás que eso no es así cualquier cosa. Que ay, que qué pereza hacer eso. No muchas veces hacemos pausas activas en el salón pues eso nos ayuda a todos como grupo”.

ESTUDIANTE 4: “Me ha servido porque mediante el yoga yo me he encontrado con mi yo interno y es una relajación; y también me sirve porque uno encuentra sus puntos de elasticidad, todo eso”.

ESTUDIANTE 5: “El proyecto me ha beneficiado de una forma muy positiva ya que me ha permitido un estado de relajación más avanzado; me ha permitido un mejor estiramiento, una mejor meditación. He aprendido a controlar mis posturas, en general mi salud, mi capacidad mental y todo se ha mantenido de una forma más positiva y más relajada”.

ESTUDIANTE 6: “Me ha beneficiado porque eso me ha ayudado a ser más flexible. Me ha ayudado a reconocer mi cuerpo y estar más relajado, a tomar los pensamientos mejor”.

ESTUDIANTE 7: “Bueno, en el transcurso, en el tiempo en que hemos estado con el proyecto, yo siento unos avances muy positivos ya que la unión en el curso ha sido favorable. No solo ese aspecto sino también para otros hemos estado como más en contacto para socializar y actuar de una forma mejor. También en las posturas, en el nivel que nos concentramos y participamos de forma activa de las actividades”.

ESTUDIANTE 8: “El proyecto me ha beneficiado de una forma muy positiva ya que ha permitido que mi capacidad de concentración, meditación, relajación y flexibilidad sea de una manera más adecuada y más superior. Fuera de eso, ha mejorado mis relaciones interpersonales con el medio, entorno, ya que permite que la solución de conflictos con las personas que me rodean tanto en el nivel de la institución como en el nivel familiar sea de una manera más pasiva y no conflictiva”.

ESTUDIANTE 9: “Esto me ha beneficiado para relajarme y para tener mejor aspecto físico”.

ESTUDIANTE 10: “El proyecto de yoga a mí me ha beneficiado porque, o sea, nos hace la vida de una forma más relajada y pues para nuestra salud”.

ESTUDIANTE 11: “El proyecto me ha beneficiado para poder desestresarnos y para tener una mayor preocupación por el estudio”.

ESTUDIANTE 12: “La experiencia del yoga nos ha beneficiado mucho, al curso y a mí, porque podemos liberar mucho estrés que nos produce el colegio. Harto trabajo lo del Sena en la jornada tarde”.

ESTUDIANTE 13: “Este proyecto me ha beneficiado mucho ya que he tenido un gran desarrollo a nivel del cuerpo, puedo tener más flexibilidad y me da más nivel de concentración y muchas cosas más para la salud”.

ESTUDIANTE 14: “El proyecto del yoga nos ha beneficiado de muchas formas: por ejemplo, lo que es la búsqueda de mí mismo o encontrarse espiritualmente por medio de lo exterior”.

ESTUDIANTE 15: “El proyecto del yoga nos ha beneficiado a mí y mis compañeros en nuestra vida cotidiana como a nivel del curso ya que hemos tenido un trabajo en equipo. Nos ha alejado mucho de lo material, a transmitirnos más lo espiritual y a dejar atrás el materialismo”.

ESTUDIANTE 16: “El proyecto de yoga nos ha servido demasiado para la concentración y el estudio pues cuando estamos ahí tenemos que tener claro qué es lo que vamos a hacer; y pues nos ayuda a la flexibilidad de nuestro cuerpo y pues a tener un trabajo en equipo”.

ESTUDIANTE 17: “El proyecto de yoga nos ha servido demasiado para fortalecer la flexibilidad y el cuerpo, para conocernos mejor interiormente y para fortalecer nuestra concentración y nuestros conocimientos”.

ESTUDIANTE 18: “El yoga nos ha ayudado como a unirnos más, o un poco, a sentirnos más relajados y a estar como amigos con otras personas. Uno ya no está tan estresado, ya no se

preocupa mucho por los trabajos, empieza a relajarse y uno ya ha practicado muchas cosas que ya lo hacen sentir más relajado”.

ESTUDIANTE 19: “Bueno, básicamente a nosotros nos ha ayudado mucho en la parte de entrenar diariamente, pero para mí me ha ayudado muchísimo en la parte del deporte: he logrado una mayor elongación y obviamente una mejor respiración al practicar el deporte”.

ESTUDIANTE 20: “A mí convivencialmente me ha ayudado a relacionar y a darme cuenta de que el ser humano es un elemento complejo el cual debemos conocer más y que con el yoga debemos comprender mas esta máquina fascinante”.

ESTUDIANTE 21: “Para mí el yoga nos ayuda bastante como curso a unirnos convivencialmente, a ser más unidos; y pues en lo personal, a concentrarnos, a hacer los trabajos, desestresarnos; y tanto en lo físico pues me ha ayudado a mejorar pues como que hay más elongación en mi cuerpo”.

ESTUDIANTE 22: “Pues a mí ha servido para tener mucha más flexibilidad y, no, pues chévere”.

ESTUDIANTE 23: “Pues a mí me ha servido para apreciar más mi cuerpo y sentirme más libre”.

ESTUDIANTE 24: “Pues en mí concepción el trabajo que se está realizando con yoga me ha servido personalmente en muchas ocasiones para concentración o para tranquilizar el cuerpo en una flexibilidad porque la hemos trabajado. Pero en esencia me ha servido más como para mí misma en cuanto a la concentración, en relajarme cuando estoy estresada. En eso básicamente me ha servido”.

10.2. Anexo No. 2: aplicación del instrumento: resumen analítico documental y /o audiovisual

Documento: video provisto por el docente Alexander Rubio al grupo investigador y publicado en: https://www.youtube.com/watch?v=wXvYAP2QsXI de fecha 16 de febrero de 2014.	
Partes: Pregunta orientadora ¿Para qué le ha servido el Yoga?	Contenidos a interpretar: Entrevistas a estudiantes hechas por el profesor Alexander Rubio
Entrevista realizada por el profesor Alexander Rubio Álvarez del área de Libre Expresión del colegio Rodrigo Lara Bonilla I. E. D. de la localidad de Ciudad Bolívar, a propósito de la experiencia “Reconocimiento corporal y derechos humanos desde el arte: una propuesta a partir la expresión corporal y el yoga”. Estrategia implementada desde el año 2007 hasta la actualidad. Ha adquirido importancia por sus aportes a la escuela y se ha constituido como en un referente de las innovaciones en el ejercicio docente. Estos alumnos dan cuenta del aporte que para ellos ha representado la clase del profesor y de su incidencia en las relaciones interpersonales, su concepción de vida, su corporalidad, sus reflexiones acerca de sí mismos y los efectos positivos de la puesta en escena de sus actos en cotidianidad.	1: “El yoga me ha servido para tener más concentración, más calma en las cosas, relajarme”. 2: “El proyecto de yoga me ha ayudado a mejorar en mis estudios, mejorar las relaciones con mis compañeros, a ser más unidos, a tomar como interesante mi cuerpo, a saber valorarme tal y como soy”. 3: “El proyecto de yoga pues ha sido bueno porque, o sea, nos ayuda pues a aprender a valorar nuestro cuerpo, a interactuar unos con otros y a mostrarle a los demás que eso no es así cualquier cosa. Que ay, que qué pereza hacer eso. No muchas veces hacemos pausas activas en el salón pues eso nos ayuda a todos como grupo”. 4: “Me ha servido porque mediante el yoga yo me he encontrado con mi yo interno y es una relajación; y también me sirve porque uno encuentra sus puntos de elasticidad, todo eso”. 5: “El proyecto me ha beneficiado de una forma muy positiva ya que me ha permitido un estado de relajación más avanzado; me ha permitido un mejor estiramiento, una mejor meditación. He aprendido a controlar mis posturas, en general mi salud, mi capacidad mental y todo se ha mantenido de una forma más positiva y más relajada”. 6: “Me ha beneficiado porque eso me ha ayudado a ser más flexible. Me ha ayudado a reconocer mi cuerpo y estar más relajado, a tomar los pensamientos mejor”. 7: “Bueno, en el transcurso, en el tiempo en que hemos estado con el proyecto, yo siento unos avances muy positivos ya que la unión en el curso ha sido favorable. No solo ese aspecto sino también para otros hemos estado como más en contacto para socializar y actuar de una forma

	mejor. También en las posturas, en el nivel que nos concentramos y participamos de forma activa de las actividades”. 8: “El proyecto me ha beneficiado de una forma muy positiva ya que ha permitido que mi capacidad de concentración, meditación, relajación y flexibilidad sea de una manera más adecuada y más superior. Fuera de eso, ha mejorado mis relaciones interpersonales con el medio, entorno, ya que permite que la solución de conflictos con las personas que me rodean tanto en el nivel de la institución como en el nivel familiar sea de una manera más pasiva y no conflictiva”. 9: “Esto me ha beneficiado para relajarme y para tener mejor aspecto físico”. 10: “El proyecto de yoga a mí me ha beneficiado porque, o sea, nos hace la vida de una forma más relajada y pues para nuestra salud”. 11: “El proyecto me ha beneficiado para poder desestresarnos y para tener una mayor preocupación por el estudio”. 12: “La experiencia del yoga nos ha beneficiado mucho, al curso y a mí, porque podemos liberar mucho estrés que nos produce el colegio. Harto trabajo lo del Sena en la jornada tarde”. 13: “Este proyecto me ha beneficiado mucho ya que he tenido un gran desarrollo a nivel del cuerpo, puedo tener más flexibilidad y me da más nivel de concentración y muchas cosas más para la salud”. 14: “El proyecto del yoga nos ha beneficiado de muchas formas: por ejemplo, lo que es la búsqueda de mí mismo o encontrarse espiritualmente por medio de lo exterior”. 15: “El proyecto del yoga nos ha beneficiado a mí y mis compañeros en nuestra vida cotidiana como a nivel del curso ya que hemos tenido un trabajo en equipo. Nos ha alejado mucho de lo material, a transmitirnos más lo espiritual y a dejar atrás el materialismo”. 16: “El proyecto de yoga nos ha servido demasiado para la concentración y el estudio pues cuando estamos ahí tenemos que tener claro qué es lo que vamos a hacer; y pues nos ayuda a la flexibilidad de nuestro cuerpo y pues a tener un trabajo en equipo”. 17: “El proyecto de yoga nos ha servido demasiado para fortalecer la flexibilidad y el cuerpo, para conocernos mejor interiormente y
--	---

	para fortalecer nuestra concentración y nuestros conocimientos”. 18: “El yoga nos ha ayudado como a unirnos más, o un poco, a sentirnos más relajados y a estar como amigos con otras personas. Uno ya no está tan estresado, ya no se preocupa mucho por los trabajos, empieza a relajarse y uno ya ha practicado muchas cosas que ya lo hacen sentir más relajado”. 19: “Bueno, básicamente a nosotros nos ha ayudado mucho en la parte de entrenar diariamente, pero para mí me ha ayudado muchísimo en la parte del deporte: he logrado una mayor elongación y obviamente una mejor respiración al practicar el deporte”. 20: “A mí convivencialmente me ha ayudado a relacionar y a darme cuenta de que el ser humano es un elemento complejo el cual debemos conocer más y que con el yoga debemos comprender mas esta máquina fascinante”. 21: “Para mí el yoga nos ayuda bastante como curso a unirnos convivencialmente, a ser más unidos; y pues en lo personal, a concentrarnos, a hacer los trabajos, desestresarnos; y tanto en lo físico pues me ha ayudado a mejorar pues como que hay más elongación en mi cuerpo”. 22: “Pues a mí ha servido para tener mucha más flexibilidad y, no, pues chévere”. 23: “Pues a mí me ha servido para apreciar más mi cuerpo y sentirme más libre”. 24: “Pues en mí concepción el trabajo que se está realizando con yoga me ha servido personalmente en muchas ocasiones para concentración o para tranquilizar el cuerpo en una flexibilidad porque la hemos trabajado. Pero en esencia me ha servido más como para mí misma en cuanto a la concentración, en relajarme cuando estoy estresada. En eso básicamente me ha servido”.
Categorías de análisis	
Categoría No. 1	Ser humano
Categoría No.2	Convivencia
Categoría No. 3	Cuerpo
Diálogo académico	

La entrevista, realizada a un grupo focal, que hizo el profesor Alexander Rubio a sus estudiantes, a propósito de la práctica implementada desde hace ocho años en el colegio Rodrigo Lara Bonilla, permite entender como esta afectó e incidió en las relaciones interpersonales. Al decir de los estudiantes, se mejoraron las condiciones de la relación entre el grupo pues se creó un ambiente de unión, solidaridad, respeto y trabajo en equipo. En este sentido, es pertinente plantear cómo el ejercicio del yoga logra permear a los sujetos que participan de ello a partir de una connotación corporal, de meditación y ejercitación. Como se plantea en este enunciado las buenas relaciones “si las relaciones se establecen sobre la base de actitudes positivas, como la cooperación, la acogida, la participación y la autonomía entre otras y sobre la base del diálogo, de la valoración positiva de los demás y de sí mismo así como de la confianza, el clima del aula será positivo y gratificante” (Molina y Pérez, 2006 e, párr. 24). Es notorio así la apropiación de estos elementos en los estudiantes y su puesta en marcha en la práctica, en su cotidianidad, en su contexto. De otro lado, también se puede observar cómo la reivindicación del ser humano en la perspectiva de valorarlo como centro de los procesos, se encuentra en el discurso de los muchachos. Ellos hablan de ser mejores frente a sí mismos y ante los demás, posicionan a la persona humana con sus potencialidades, dificultades y posibilidades de mejora. Los indicios, las marcas que permiten ver por qué es el ser humano el eje de la práctica del yoga, se rastrean con sus propuestas de ser mejores personas, experimentar conciencia de sí mismos y conciencia sobre los otros. Los sujetos son pues portadores de posibilidades esperanzadoras. En esta línea, afirma Freire: “Es pensando críticamente la práctica de hoy o la de ayer como se puede mejorar la próxima” (2004 c, p. 19). En otras palabras, la incidencia de la clase del profesor Alexánder toma una dirección en la configuración de las personas ya que buscan mejorar cada día en los aspectos de señalados de sus vidas.

10.3. Anexo No. 3: matriz de la voz de los actores

Tipo de instrumento o documento o registro	Voz de los actores	Interpretación del investigador	Unidades de análisis
Apreciaciones de los estudiantes del colegio Rodrigo Lara Bonilla participantes en la experiencia “Reconocimiento corporal y derechos humanos desde el arte: una propuesta a partir de la Expresión Corporal y el Yoga”. Video provisto por el docente Alexánder Rubio al grupo investigador y publicado en https://www.youtube.com/watch?v=wXvYAP2QsXI de fecha 16 de febrero de 2014.	1: “El yoga me ha servido para tener más concentración, más calma en las cosas, relajarme”. 2: “El proyecto de yoga me ha ayudado a mejorar en mis estudios, mejorar las relaciones con mis compañeros, a ser más unidos, a tomar como interesante mi cuerpo, a saber valorarme tal y como soy”. 3: “El proyecto de yoga pues ha sido bueno porque, o sea, nos ayuda pues a aprender a valorar nuestro cuerpo, a interactuar unos con otros y a mostrarle a los demás que eso no es así cualquier cosa. Que ay, que qué pereza hacer eso. No muchas veces hacemos pausas activas en el salón pues eso nos ayuda a todos como grupo”. 4: “Me ha servido porque mediante el yoga yo me he encontrado con mi yo interno y es una relajación; y también me sirve porque uno encuentra sus puntos de elasticidad, todo eso”. 5: “El proyecto me ha beneficiado de una forma muy positiva ya que me ha permitido un estado de relajación más avanzado; me ha permitido un mejor estiramiento, una mejor meditación. He aprendido a controlar mis posturas, en general mi salud, mi capacidad mental y todo se ha mantenido de una forma más positiva y más relajada”. 6: “Me ha beneficiado porque eso me ha ayudado a ser más flexible. Me ha ayudado a reconocer mi cuerpo y estar más relajado, a tomar	Se percibe que los estudiantes son conscientes del cuerpo y significan su valor con relación a su importancia vital. Se advierte como el ejercicio de la reflexión hace presencia en relaciones con los otros y el trabajo en equipo. Se puede ver cómo hacen conciencia de sí a través de asuntos reflexivos. Aparte de la reflexión y la meditación, se piensa en un estado de bienestar a partir del manejo corporal. Al parecer se desarrollan elementos de autoreflexión para mejorar las relaciones interpersonales en el colegio y la familia. Vislumbran la	Lo corporal, autoreconocimiento, autoestima. Consciencia de sí mismo. Persona, convivencia. Lo crítico, asertividad, Respeto. Trascendencia. Autorregulación Disciplina. Motivación. Reflexión y relaciones interpersonales. Integralidad (Mente-cuerpo). Alteridad Otredad Empatía. Reflexión y corporalidad. Metacognición. Trabajo en equipo.

	los pensamientos mejor”. 7: “Bueno, en el transcurso, en el tiempo en que hemos estado con el proyecto, yo siento unos avances muy positivos ya que la unión en el curso ha sido favorable. No solo ese aspecto sino también para otros hemos estado como más en contacto para socializar y actuar de una forma mejor. También en las posturas, en el nivel que nos concentramos y participamos de forma activa de las actividades”. 8: “El proyecto me ha beneficiado de una forma muy positiva ya que ha permitido que mi capacidad de concentración, meditación, relajación y flexibilidad sea de una manera más adecuada y más superior. Fuera de eso, ha mejorado mis relaciones interpersonales con el medio, entorno, ya que permite que la solución de conflictos con las personas que me rodean tanto en el nivel de la institución como en el nivel familiar sea de una manera más pasiva y no conflictiva”. 9: “Esto me ha beneficiado para relajarme y para tener mejor aspecto físico”. 10: “El proyecto de yoga a mí me ha beneficiado porque, o sea, nos hace la vida de una forma más relajada y pues para nuestra salud”. 11: “El proyecto me ha beneficiado para poder desestresarnos y para tener una mayor preocupación por el estudio”. 12: “La experiencia del yoga nos ha beneficiado mucho, al curso y a mí, porque podemos liberar mucho estrés que nos produce el colegio. Harto trabajo lo del Sena en la jornada tarde”. 13: “Este proyecto me ha beneficiado mucho ya que he tenido un gran desarrollo a nivel del cuerpo, puedo tener más flexibilidad y me da más nivel de concentración y muchas cosas más para la salud”.	necesidad de pensar de manera reflexiva sobre el estudio. El ejercicio corporal, según lo planteado, trae Beneficios para el cuerpo y conlleva a su reflexión. Se potencian aspectos reflexivos sobre sí mismos. Parece que se devela un elemento que puede ser consecuente entre lo pensado y lo hecho, lo espiritual por encima de lo material	
--	---	---	--

	14: “El proyecto del yoga nos ha beneficiado de muchas formas: por ejemplo, lo que es la búsqueda de mí mismo o encontrarse espiritualmente por medio de lo exterior”. 15: “El proyecto del yoga nos ha beneficiado a mí y mis compañeros en nuestra vida cotidiana como a nivel del curso ya que hemos tenido un trabajo en equipo. Nos ha alejado mucho de lo material, a transmitirnos más lo espiritual y a dejar atrás el materialismo”. 16: “El proyecto de yoga nos ha servido demasiado para la concentración y el estudio pues cuando estamos ahí tenemos que tener claro qué es lo que vamos a hacer; y pues nos ayuda a la flexibilidad de nuestro cuerpo y pues a tener un trabajo en equipo”. 17: “El proyecto de yoga nos ha servido demasiado para fortalecer la flexibilidad y el cuerpo, para conocernos mejor interiormente y para fortalecer nuestra concentración y nuestros conocimientos”. 18: “El yoga nos ha ayudado como a unirnos más, o un poco, a sentirnos más relajados y a estar como amigos con otras personas. Uno ya no está tan estresado, ya no se preocupa mucho por los trabajos, empieza a relajarse y uno ya ha practicado muchas cosas que ya lo hacen sentir más relajado”. 19: “Bueno, básicamente a nosotros nos ha ayudado mucho en la parte de entrenar diariamente, pero para mí me ha ayudado muchísimo en la parte del deporte: he logrado una mayor elongación y obviamente una mejor respiración al practicar el deporte”. 20: “A mí convivencialmente me ha ayudado a relacionar y a darme cuenta de que el ser humano es un elemento complejo el cual debemos conocer más y que con el yoga		
--	--	--	--

	debemos comprender mas esta máquina fascinante”. 21: “Para mí el yoga nos ayuda bastante como curso a unirnos convivencialmente, a ser más unidos; y pues en lo personal, a concentrarnos, a hacer los trabajos, desestresarnos; y tanto en lo físico pues me ha ayudado a mejorar pues como que hay más elongación en mi cuerpo”. 22: “Pues a mí ha servido para tener mucha más flexibilidad y, no, pues chévere”. 23: “Pues a mí me ha servido para apreciar más mi cuerpo y sentirme más libre”. 24: “Pues en mí concepción el trabajo que se está realizando con yoga me ha servido personalmente en muchas ocasiones para concentración o para tranquilizar el cuerpo en una flexibilidad porque la hemos trabajado. Pero en esencia me ha servido más como para mí misma en cuanto a la concentración, en relajarme cuando estoy estresada. En eso básicamente me ha servido”.		
--	--	--	--

10.4. Anexo No. 4.: transcripción entrevista no estructurada

Entrevista realizada al profesor Alexander Rubio Álvarez, docente del área de libre expresión, colegio Rodrigo Lara Bonilla. Fecha: junio 4 de 2014.

ENTREVISTADORA: EMILCE CORTÉS GONZÁLEZ (E): En primer lugar, ¿tu nombre completo es?

ENTREVISTADO: PROFESOR ALEXÁNDER (A): Mi nombre completo es Alexander Rubio Álvarez.

E: “¿Tú eres profesional en educación? ¿En qué área?

A: “En mi formación soy licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional. Soy especialista en Docencia Universitaria; especialista en Educación, Arte y Folclor; especialista en Pedagogía y Lúdica; magíster en Docencia e Investigación Universitaria de la Universidad de Chile y magíster en Investigación en Arte en la línea de cuerpo en el Instituto Nacional de Bellas Artes del Centro Nacional de Investigación (se llama INBA –José Luis Monte, México)”.

E: “Tú estás llevando un proceso aquí en el colegio Rodrigo Lara Bonilla, ¿en qué consiste específicamente?”

A: “Bueno, mi proyecto en particular está orientado al trabajo al reconocimiento corporal y los derechos humanos a través de los procesos de expresión corporal, y utilizando desde allí una técnica milenaria que se llama *Hatha Yoga*. Del yoga estoy trabajando algunos elementos que son las *asanas* del *Hatha Yoga*. Hay varias vertientes del yoga pero el *Hatha Yoga* es muy interesante porque les permite a los muchachos trabajar desde ciertas posiciones donde se mezcla flexibilidad, fuerza, equilibrio, concentración; eso se denomina *asanas*. Entonces lo que estoy buscando con eso es que logren también tener una postura o actitud ante la vida; es decir, que trasciende de una función motriz, una acción física a una acción que tiene que ver con la

convivencia, la tolerancia, el respeto. Esas son herramientas de lo que actualmente se denominarían capacidades ciudadanas o antiguamente las competencias ciudadanas que permiten que el ser humano, a través de su conocimiento, pueda respetar a los otros y respetar a su entorno. Básicamente está por ahí la línea”.

E: ¿Cuánto tiempo llevas trabajando esta experiencia?

A: “Bueno, entonces como docente en la institución estoy desde el año 1999, es decir, este año completé 15 años. Y aquí con la experiencia específica de yoga desde el año 2007. Inicié con un grupo de 30 a 40 estudiantes que estaban en ese momento en noveno; entonces les aplique una serie de ejercicios. Inicialmente lo hice de una manera muy esporádica a pequeños grupos, o sea las clases me tomaban entre 5, 10 o 15 minutos en los salones. Les hacía ejercicios de relajación mirando qué incidencia tenía pues porque vengo trabajando procesos de cuerpo hace muchos años (hace 20 años). Pero quería saber qué sucedía aquí en el colegio. Empecé a hacer pequeñas clases al interior del aula y me di cuenta de que se estaba generando un proceso interesante en los muchachos, pues de hecho, observar que un ser humano sea capaz de cerrar los ojos, de concentrarse, es complicado; pedirle a un grupo de adolescentes o niños que lo hagan es mucho más complicado pero me parece interesantísimo que estos muchachos entre 30 y 40 se permitían esos espacios de concentración. Motivados en cada clase entonces empecé ya a trabajar con un grupo particular haciendo una investigación cualitativa. Tomé 40 estudiantes y les hice un proceso de seguimiento desde ese año, cuando ellos estaban en noveno; seguí hasta décimo y luego hasta once. Era el grupo que se graduó en el año 2012, creo once dos (1102). Finalizaron ellos entonces. Fue muy importante por el trabajo que les empecé a aplicar en los talleres. Les hice unos ejercicios de sensibilización, ejercicios de yoga, de respiración, y partiendo desde el *Hatha Yoga* y desde la expresión corporal, y a esos muchachos les hice seguimiento y observé el impacto que tenían en lo convivencial, en lo académico y encontré que estos muchachos

mejoraron; de hecho, fue el mejor curso que tuvo esa sección que en ese momento lideraban César y Florecita. Como orientadora la directora del curso era Susana Bolívar, y, de hecho, fue el mejor curso que tuvo esa promoción. Y abonado a esa experiencia tuvo una repercusión afuera porque la llevamos al Foro Artístico Escolar, al Foro Educativo Local, Foro Institucional y tuvo una aceptación grande porque se observó que los muchachos recibían ese tipo de elementos y lo aprobaban bien. Entonces ellos se encargan de hacer la socialización, lo llevamos a los diferentes espacios, se comprometieron con la propuesta y ese año logramos también llevarla a otros cursos de la institución; y pues inicialmente no era la intención hacer un récord, pero cuando involucramos a toda la comunidad se logró hacerlo. En ese momento fue de carácter nacional y fue involucrar todos los estudiantes de la comunidad en torno a la realización de ciertas posturas. Como te digo, cuando uno hace una posición del yoga no es solamente una posición del cuerpo, es una posición que repercute en mi seguridad personal, en el respeto por ti mismo, respeto por el otro. Yo me baso en tres elementos que serían la alteridad, la otredad; y, bueno, de hecho, la empatía, la alteridad son elementos que fundamentaron epistemólogos del sur; es como la corriente filosófica, una corriente de pensamiento latinoamericano hace unos 30 años. Orlando Fals Borda, Enrique Dúzel, Eduardo Galeano, Pablo Freire y desde esa perspectiva de trabajar reconociendo al otro. Desde reconocer sus diferencias, reconocer sus potencialidades, construir un proceso. Entonces eso se fundamentó en esas premisas. Y, bueno, de lo que me contabas, arrancamos desde el año 2007, o sea que hemos tenido ¿7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14? Serían 8 años. Y en los últimos dos años pues hemos empezado a implementar más la propuesta hacia todos los muchachos del colegio; incluso a los padres de familia se les hizo sensibilización. El año pasado, a la Organización de Estados Iberoamericanos lleve una propuesta que fue seleccionada. En Maestros que aprenden de maestros, hice una capacitación a diferentes maestros de instituciones

de localidades diferentes de Bogotá. Asistieron algo así como unos 40 maestros que estuvieron en un taller que desarrollamos durante una semana.

E: Tú mencionaste un récord nacional, ¿cómo se dio esa primera parte?:

A: En el 2012 empezamos a observar que los muchachos, desde su nivel, estaban comprometidos con esa propuesta; dijimos: 'qué tal si lo hacemos extensivo a toda', o sea, a los más de 1000 estudiantes que tenemos acá. Entonces lo que hicimos fue empezar a involucrarlos con mi equipo de área; afortunadamente tengo unos compañeros que son mis cómplices y mi equipo de apoyo que son el profe Fabio, el profe Nelson, la profe Paola, el profe Guillermo y, bueno, mi persona. Estamos allí integrados como equipo y dijimos 'pues hagamos algo', y con esta propuesta empezamos desde las clases de Educación Física y Artística a implementarla para ver qué sucedía. Logramos involucrar más de 1000 jóvenes de Ciudad Bolívar que, por cierto, es nuestra localidad, que, como tú sabes, tienen el estigma de los grupos delincuenciales, la droga y toda una serie de situaciones delictivas que vulneran los derechos humanos; y dijimos 'pues metámoslos ahí, sensibilicémoslos e involucrémoslos en una acción que lo que va a hacer es promover la participación, va a promover el trabajo en equipo, va a promover la conciencia, el reconocimiento, la austeridad desde unas acciones del cuerpo'. Entonces en este momento logramos sensibilizar a los más de 1000 estudiantes y realizamos una acción donde ejercitaron una serie *asanas*. Una *asana* es un movimiento, una postura. Logramos así involucrar más o menos unas 10 y en un espacio abierto que fue en el parque El Tunal. Logramos una ganancia grande que me parece a mí: lograr que 1000 personas se puedan comunicar desde el lenguaje corporal. El lenguaje quienes y pueden usar el lenguaje oral. Nos ubicamos acá, en el centro de El Tunal, y los muchachos se ubicaron alrededor, y allí lograron ejecutar las *asanas* y hacer esos ejercicios de respiración, de control, de equilibrio y armonía; y logramos desarrollarlo ahí. Se vio compromiso, se vio trabajo de participación, se vio tolerancia, respeto (que no es fácil que se dé

en este tipo de poblaciones) y el reconocimiento que tienen otros tipos de valores y otras potencialidades. Eso nos pareció de rescatar. Ya para este año, 2014, el secretario de Educación empezó a reconocer, a darse cuenta de que aquí había un proceso hecho desde el yoga. Pues nos dice 'que bueno', que si pudiéramos llevar esos a otras instancias, que pensáramos en la posibilidad de hacer un récord *Guinness*. De hecho, estamos trabajando en ese proceso. Hoy tuvimos un ensayo general con más de 1200 estudiantes. El viernes, este viernes, vamos a tener una apuesta ya grande con 1200 personas. Vamos a hacerlo en el coliseo del colegio. Va a estar la gente de la Secretaría, gente de los medios de comunicación. Luego, el 26 de julio, ya nos lanzamos con estudiantes, padres de familia y docentes a batir un récord *Guinness*. De hecho, cuando a mí me preguntan un poco sobre la experiencia, yo dije que los récords son como algo anexo a la propuesta porque la propuesta en general es que la persona, el individuo, el ser humano y la colectividad sean más conscientes. Si logré el respeto, logré la alteridad, logré la empatía, logré el manejo de la otredad, logré el manejo de la participación, la tolerancia y la convivencia. Cuando se logra eso se pueden hacer dinámicas en equipo. En este momento el reto que tenemos es hacer un *Guinness record*. Algo que les hablamos mucho a los estudiantes es que en ese momento ellos ya no son solamente esa personita que está ahí, ese niño o esa niña, ni siquiera los representantes de un colegio, sino los representantes de todo un país. O sea, el compromiso es mucho más grande; la magnitud no es solamente ver un colegio que tiene una propuesta particular en un campo, sino ser, en este momento, un colegio que es representativo de un país para al mundo. Entonces la magnitud es mucho más grande y si me parece que se puede destacar el talento de nuestros jóvenes y de los niños y niñas desde el cuerpo, desde el aire, desde el reconocimiento. Es enorme, o sea. Es muy valioso. Digamos que nosotros nos hemos dado cuenta de la magnitud que tiene, ese gusto, ese *feeling* que tienen los muchachos por reconocer su cuerpo y promover que logren dinámicas de interacción. Y vuelvo a decirlo aquí, sin miedo: es

una interacción mundial, no estamos hablando ni de la localidad ni de la ciudad ni del país, sino ya es a nivel del mundo. Estamos viendo que los muchachos no solamente tienen posibilidades finitas sino posibilidades enormes y cuando se dan cuenta de ello, yo estoy convencido de que eso impacta como ser humano y que se va a dar otros procesos distintos. De hecho, el año pasado el colegio logró posicionarse en el Icfes como 'nivel superior', que eso no había sucedido en los 30 años de historia. Este año estamos entre los 100 mejores colegios. Entonces, de hecho, empiezan a rescatarse elementos de los derechos humanos que van permeando otras opciones. Ahora que me lo preguntas, yo empecé esta propuesta porque me di cuenta en el 2007, que en nuestro PEI los derechos humanos no se estaban evidenciando; o sea, se estaba perdiendo un poco, estaba muchísimo en el texto pero en la realidad era otra cosa. Uno veía unas acciones de violencia fuertes, unas acciones de vulneración entre los mismos estudiantes, en las dinámicas de relación; entonces yo dije 'algo está pasando aquí' y mi investigación en ese momento iba dirigida a ver si con un proceso del cuerpo yo lograba afectar algún tipo de relaciones y pues, de hecho, con el seguimiento que se hizo se vio que es posible hacerlo. En este momento ya vamos en esta ruta, en este eje rutero, vamos a ver qué posibilidades más hay. La idea es que trascienda a otros colegios, a otras ciudades, porque la idea general del secretario general es que llevemos el récord a muchos colegios. Pero nosotros lo planteamos primero en nuestra institución, en nuestro grupo focal, y luego lo llevamos a otras comunidades, a otros grupos y a otros entornos. Esa es la idea.

E: Las experiencias pedagógicas dejan un legado que tiene que escribirse. Si tuvieras que decirme una, dos o tres razones por las cuales es importante que esta experiencia se escriba, ¿tú que me dirías?

A: Reconocer que los jóvenes, que los niños y los jóvenes, y la educación, en especial la educación pública, es una alternativa para brindar otras posibilidades, o sea, la educación no es solamente acumular conocimiento. La educación, para mí, desde el cuerpo, desde el arte, son las

alternativas para cambiar y transformar vidas, para ofrecer cambios de realidades. Yo lo que pensaría es que si el trabajo desde el yoga, desde expresión corporal, el trabajo desde cualquier dinámica que hagamos en el cuerpo, logra impactar a un joven, y ese joven es consciente y puede transformar la realidad, para mí eso es una ganancia. La semana pasada estaba haciendo un ensayo con unos muchachos y hablé con una niña. Nos reservamos la identidad de la niña, pero lo único es que la niña es de grado octavo. Pues yo hablé con ella. Para mí fue sentimental porque yo le percibí, sentí que ella estaba en una situación en la que necesitaba desahogar algo. Me puse a hablar con ella y la chiquitica no le había compartido a nadie que tiene problemas de droga, de consumo. Su gremio, sus compañeros, su grupo de población, son el extremo del contexto; ese que está afuera, es un grupo que tiene ese tipo de situaciones. Entonces me pareció algo muy bonito. Cuando yo hablaba con ella y le dije: 'chiquita, cuando uno hace una postura, una *asana* o un ensayo –el trabajo que estamos haciendo aquí– y si tu logras por lo menos sostenerla, enfrentarla, esa situación es la misma que vas a aprender a enfrentar; cuando tú tengas que superar la ansiedad y tengas que decirle a alguien 'no', que no quieres consumir, o le tengas que decir a alguien que no quieres eso para tu vida'. La chiquita me decía: 'profe es que yo veo la relación cuando tú nos dices que con los ojos cerrados podemos hacerlo, que nosotros podemos superar esos obstáculos, esas situaciones de vicio; lo podemos hacer. Yo me imagino y empiezo a percibir para mí'. Ese es el caso particular que yo no me esperaba; pensé que había otras dinámicas. Pero ese caso particular de las aplicaciones del trabajo que estamos haciendo está haciendo trascendente, importante en los chiquitines. Que de pronto uno llega a esas magnitudes y les está afectando positivamente. Yo pienso que si al menos llegas a tocar una persona, un grupo de personas, tú estás transformando la realidad de una persona. Eso implica una familia, un grupo de amigos, un contexto. Implica una sociedad y, mejor dicho, tú pones un granito de arena. Creo que es por ahí: reconocer que las alteraciones desde el trabajo, del cuerpo, sí vivencian los

derechos de los humanos. Ahí mencionaría a José María Cajigal, que escribió Cultura intelectual en cultura física, mencionaría a Álvaro Restrepo con el Colegio del cuerpo, mencionaría a teólogos del cuerpo como Héctor Peralta, o incluso fenomenólogos, a Foucault; bueno, a muchos de los teóricos que trabajan con relación del cuerpo. Si tú eres consciente del cuerpo eres consciente de las relaciones del cuerpo. Se afecta o se vulnera el cuerpo cuando estás en esta sociedad, es decir cuando se habla de *bullying*, de acosos, de maltrato. Eso es lo que afecta al cuerpo. Una violación o acoso. Cuando hablas de violencia en el colegio. Cuando hablas de violencia físicas, agresiones verbales, agresiones a la colectividad. Entonces la cosa está en trabajar desde el cuerpo para que uno pueda dar respuestas diferentes. Si te agreden y tú das una respuesta inmediata que está formada solamente por la noción, casi que terminas jugando la misma dinámica y terminas haciéndote daño; pero si te tomas el tiempo para pensar, para dar una respuesta, la respuesta que vas a dar no es la respuesta cargada de emoción sino la respuesta cargada de reflexión. Eso va a cambiar el contexto de la realidad. Me parece que por ahí se construyen maneras diferentes para interactuar desde el reconocimiento del cuerpo. Experiencias como el yoga, la expresión corporal, ya para mí, es un camino. Otros se encuentran en otras áreas del conocimiento y por eso cada uno se apasiona en su campo. Yo soy un apasionado, un enamorado del cuerpo, del pensar que el cuerpo y el arte son las estrategias para mejorar y transformar vidas.

E: ¡Muchas Gracias!, profe Alex.

A: Con gusto. Si necesitas algo más...

10.5. Anexo No. 5.: aplicación instrumento entrevista no estructurada

Nombre del proyecto: Sistematización de la experiencia RCDHA.

Fecha de entrevista: junio 4 de 2014. **Lugar de la entrevista:** coliseo colegio Rodrigo Lara Bonilla.

Hora: 3:00 p. m. **Entrevistadora:** Emilce Cortés González.

Entrevistado: Lic. Alexánder Rubio Álvarez.

Objetivo de la entrevista: Realizar un primer acercamiento a la experiencia mediante la realización de una entrevista no estructurada al docente Alexánder Rubio Álvarez.

Pregunta generadora	¿Tu nombre completo es? ¿Tú eres profesional en educación? ¿En qué área? Tú estás llevando un proceso aquí en el colegio Rodrigo Lara Bonilla, ¿en qué consiste específicamente?
Pregunta de desarrollo No. 1	¿Cuánto tiempo llevas trabajando esta experiencia?
Pregunta de desarrollo No. 2	Tú mencionaste un récord nacional, ¿cómo se dio esa primera parte?
Pregunta de desarrollo No. 3.	Las experiencias pedagógicas dejan un legado que tiene que escribirse. Si tuvieras que decirme una, dos o tres razones por las cuales es importante que esta experiencia se escriba, ¿tú que me dirías?

Categorías de análisis

Categoría No. 1	Ser
Categoría No. 2	Relaciones interpersonales
Categoría No. 3	Convivencia

Interpretación del investigador

En este primer acercamiento del equipo investigador a la experiencia, se hizo visible el soporte fundamental de esta, a saber: el trabajo que se hace desde el cuerpo. Esto direccionado a afectar las concepciones de sí que tienen los estudiantes. A su turno el soporte recoge una serie de elementos que se interrelacionan como lo son la reflexión y la convivencia.

Se puede inferir que la concepción preponderante de cuerpo es de territorio. Es allí, en el cuerpo, donde se ejercen, al tiempo que se vulneran los derechos humanos. Desde esta perspectiva, se hizo notorio el papel de la reflexión de sí que es provocada con el ejercicio del yoga. Desde este lugar también se sitúa la experiencia para referenciar la presencia de elementos tales como la autorregulación, la motivación, el liderazgo, el ejercicio de conciencia y el componente axiológico, clave en las relaciones interpersonales y la convivencia escolar.

Diálogo académico

Una convocatoria explícita que le ha hecho la sociedad a la escuela es el mejoramiento de la convivencia a través de la formación de unos sujetos que, por ejemplo, propenden por la consolidación de espacios para el bien común. Es allí entonces cuando el acto educativo tiene la capacidad de ser trascendente. Como lo afirmó en la entrevista el docente: “La educación no es solamente acumular conocimiento. La educación, para mí, desde el cuerpo, desde el arte, son las alternativas para cambiar y transformar vidas, para ofrecer cambios de realidades.”.

Lo corporal, es un elemento sin el cual no se puede abordar los presupuestos de las relaciones interpersonales. Elementos como la autonomía, la autogestión, la expresión corporal, están situados en lo corpóreo, dan cuenta de lo que subyace en ese lenguaje implícito de las relaciones interpersonales. “Estudiamos, aprendemos, enseñamos y conocemos con nuestro cuerpo entero” (Freire, 2005 a, p. 8).

En relación con lo anterior, la constitución de subjetividades se asienta en la multiplicidad de dimensiones que se articulan: las emociones, las significaciones, las relaciones y sensaciones que desde la mirada del cuerpo, son la razón de la corporalidad; luego toda acción desde el cuerpo trasciende los límites de lo biológico. “Fuera de la comunicación verbal el cuerpo es parte e instrumento para un largo repertorio de expresión” (Cagigal, 1979, p. 24.)

10.6. Anexo No. 6: matriz de voz de los actores

Tipo de instrumento o documento o registro	Voz de los actores	Interpretación del investigador	Unidades de análisis
Entrevista realizada al profesor Alexander Rubio Álvarez, docente del área de libre expresión, colegio Rodrigo Lara Bonilla. Fecha: junio 4 de 2014.	“... mi proyecto en particular está orientado al trabajo al reconocimiento corporal y los derechos humanos a través de los procesos de expresión corporal, y utilizando desde allí una técnica milenaria que se llama Hatha Yoga. Del yoga estoy trabajando algunos elementos que son las asanas del Hatha Yoga. Hay varias vertientes del yoga pero el Hatha Yoga es muy interesante porque les permite a los muchachos trabajar desde ciertas posiciones donde se mezcla flexibilidad, fuerza, equilibrio, concentración; eso se denomina asanas. Entonces lo que estoy buscando con eso es que logren también tener una postura o actitud ante la vida; es decir, que trasciende de una función motriz, una acción física a una acción que tiene que ver con la convivencia, la tolerancia, el respeto. Esas son herramientas de lo que actualmente se denominarían capacidades ciudadanas o antiguamente las competencias ciudadanas que permiten que el ser humano, a través de su conocimiento, pueda respetar a los otros y respetar a su entorno”. “...entonces les aplique una serie de ejercicios. Inicialmente lo hice de una manera muy esporádica a pequeños grupos, o sea las clases me tomaban entre 5, 10 o 15 minutos en los salones. Les hacía ejercicios de relajación mirando	En este primer acercamiento del equipo investigador a la experiencia, se hizo visible el soporte fundamental de esta, a saber: el trabajo que se hace desde el cuerpo. Esto direccionado a afectar las concepciones de sí que tienen los estudiantes. A su turno el soporte recoge una serie de elementos que se interrelacionan como lo son la reflexión y la convivencia. Se puede inferir que la concepción preponderante de cuerpo es de territorio. Es allí, en el cuerpo, donde se ejercen, al tiempo que se vulneran los derechos humanos. Desde esta perspectiva, se hizo notorio el papel de la reflexión de sí que es provocada con el ejercicio del yoga. Desde este lugar también se	Cuerpo, derechos humanos, reflexión, concienciar, tolerancia, respeto, convivencia, autorregulación autocontrol. Motivación. Compromiso. Alteridad. Respeto. Motivación Concentración Reflexión de la práctica.

	qué incidencia tenía pues porque vengo trabajando procesos de cuerpo hace muchos años (hace 20 años). Pero quería saber qué sucedía aquí en el colegio. Empecé a hacer pequeñas clases al interior del aula y me di cuenta de que se estaba generando un proceso interesante en los muchachos, pues de hecho, observar que un ser humano sea capaz de cerrar los ojos, de concentrarse, es complicado; pedirle a un grupo de adolescentes o niños que lo hagan es mucho más complicado pero me parece interesantísimo que estos muchachos entre 30 y 40 se permitían esos espacios de concentración. Motivados en cada clase entonces empecé ya a trabajar con un grupo particular haciendo una investigación cualitativa”. “...y a esos muchachos les hice seguimiento y observé el impacto que tenían en lo convivencial, en lo académico y encontré que estos muchachos mejoraron; de hecho, fue el mejor curso que tuvo esa sección...”. “Y abonado a esa experiencia tuvo una repercusión afuera porque la llevamos al Foro Artístico Escolar, al Foro Educativo Local, Foro Institucional y tuvo una aceptación grande porque se observó que los muchachos recibían ese tipo de elementos y lo aprobaban bien. Entonces ellos se encargan de hacer la socialización, lo llevamos a los diferentes espacios, se comprometieron con la propuesta y ese año logramos también llevarla a otros cursos de la institución...”. “Como te digo, cuando uno hace una posición del yoga no es solamente una posición del cuerpo, es una posición que repercute en mi seguridad personal, en el respeto	sitúa la experiencia para referenciar la presencia de elementos tales como la autorregulación, la motivación, el liderazgo, el ejercicio de conciencia y el componente axiológico, clave en las relaciones interpersonales y la convivencia escolar.	Humanismo. Alteridad. Empatía. Otredad. Participación. Tolerancia. Trabajo en equipo. Compromiso.
--	--	---	---

	por ti mismo, respeto por el otro. Yo me baso en tres elementos que serían la alteridad, la otredad; y, bueno, de hecho, la empatía, la alteridad son elementos que fundamentaron epistemólogos del sur; es como la corriente filosófica, una corriente de pensamiento latinoamericano hace unos 30 años. Orlando Fals Borda, Enrique Dúzel, Eduardo Galeano, Pablo Freire y desde esa perspectiva de trabajar reconociendo al otro. Desde reconocer sus diferencias, reconocer sus potencialidades, construir un proceso. Entonces eso se fundamentó en esas premisas”.		
--	---	--	--

10.7. Anexo No. 7: transcripción entrevista biográfica narrativa

Entrevista al profesor Alexánder Rubio Álvarez, docente del área de libre expresión, colegio Rodrigo Lara Bonilla, I. E. D. Fecha: febrero 27 de 2015.

ENTREVISTADORA: EMILCE CORTÉS GONZÁLEZ: “Nos encontramos con el profesor Alexánder Rubio Álvarez. En este momento, él nos va a participar sobre su proceso pedagógico con respecto a la experiencia en punto de su historia de vida”.

ENTREVISTADO: PROFESOR ALEXÁNDER: “Bueno. Entonces mi nacimiento ocurre el 13 de febrero de 1973. Estudio en educación pública. Soy hijo de una educadora y un abogado. Estudié en el colegio José Félix Restrepo. Luego, en 1989, empiezo hacer artes marciales, ingreso a la Pedagógica en 1990 y allí inicio con la licenciatura en educación física. Tenía dos opciones: la licenciatura y estudiar medicina. Entonces decidí iniciar a estudiar educación física. Tenía 16 años cuando ingreso a la universidad y a su vez estaba entrenando artes marciales. Me hice como un poco más disciplinado, un poco más consciente de mi cuerpo. En el 90, en la Universidad Pedagógica Nacional, empiezo a tomar unas asignaturas; entre ellas, una materia que se llamaba Yoga que era una asignatura electiva pero a su vez estaba formándome con materias como sinestesis donde veía elementos de control corporal, conciencia corporal, veía habilidades básicas de movimiento, veía una serie de procesos que enriquecieron mi quehacer. Me llama muchísimo la atención ese mundo de las técnicas somáticas. Una técnica somática es el yoga. Las técnicas somáticas hacen referencia a trabajar con elementos que generan conciencia corporal, que generan sensibilidad, que generan autoreconocimiento; y, particularmente, en mí estaba esa intención de generar esas dinámicas y de hacer cosas desde la misma universidad; cosas que fueran totalmente diferentes a lo convencional, que generaran otro tipo de dinámicas, otras exigencias y otros compromisos con el cuerpo y con la educación, pero utilizando como herramienta mi cuerpo. Curso la licenciatura el año 1995, me gradúo y de allí sigo con mi práctica de artes marciales: participo en campeonatos nacionales, participo en campeonatos locales distritales. El trabajo del yoga está allí, latente, y a su vez las técnicas somáticas. Entonces dentro de ellas trabajo muchos procesos de danza, pero en una línea que es la danza teatro, la danza contemporánea en la cual se trabaja la flexibilidad, se trabaja la conciencia corporal, se

trabaja también el hecho de exigirle al cuerpo también desde otras perspectivas y utilizarlo como un vehículo o como una fuente de interrelación con los otros seres humanos.

En esa fase del 90 al 95, también me acerco a autores de pedagogía, autores de didáctica, me acerco a los procesos y modelos pedagógicos. Puedo citar que en ese momento conocí autores como José Maria Cagigal de Cultura intelectual y cultura física; autores de psicomotricidad; autores de conciencia corporal; autores de psicología; autores que trabajan la línea del cuerpo como herramienta de construcción social. Entonces desde ahí empezó una sensibilidad en ese campo: estrategias pedagógicas, formas de trabajar el cuerpo, de conocerlo y, de hecho, que me empiezo a especializar en la misma universidad. Por ejemplo: mis compañeros optaron por deportes y yo por artes marciales, gimnasia, yoga e, incluso, ballet contemporáneo. Esa era mi línea de formación y allí también utilizaba mucho el yoga; entonces tomo las técnicas somáticas como estrategia de vida.

Finalizo la carrera universitaria, la licenciatura, y me acerco a estudiar medicina. Entonces paso por dos facultades: una es la Facultad de la Universidad El Bosque y también había pasado por la Facultad de la San Martín. De hecho mi base era trabajo de la salud, trabajo de reconocer el cuerpo. Uno puede hacer eso desde lo educativo o desde el ámbito médico. Creo que trace un puente entre las dos porque me llama muchísimo la atención el conocer los procesos orgánicos pero también saber que hay otras alternativas para mejorar la calidad de vida y esas parten desde las técnicas somáticas, y nuevamente vuelvo a citar el yoga y otra serie de elementos de la expresión corporal. Cuando estoy en el curso de la carrera, me presento al Distrito. Antes de eso estaba trabajando con entrenamientos, otros procesos de colegios, academias y escuelas, y me acerco al trabajo de la educación. Entonces me presento al concurso de la Secretaría de Educación de 1999 y pasé el concurso. Yo no sabía que había pasado, yo estaba trabajando con niños: trabajaba con estimulación en el agua, trabajaba con artes marciales, trabajaba con entrenamiento en danza. Bueno, estaba cursando la carrera de medicina cuando paso al Distrito. La dejo allí y entro aquí a trabajar en el 1999. Aprovecho también por esa temporada, antes de ese punto, y me voy para Cuba a hacer una especialización, un curso de postgrado en fisioterapia, fisiología, biomecánica y entrenamiento corporal. Estaba buscando eso: técnicas que me permitan ayudarles a los seres humanos, a los estudiantes, a las personas en general a hacer más

conscientes de su cuerpo y a rehabilitarse de lesiones y, ante todo, generar acciones de calidad de vida.

Entonces, en ese punto, entro a trabajar con el Distrito. Ya irían 16 años. Este 2015 cumpliría 16 años pues fue en junio del 99. Y sigo haciendo mis procesos formativos, sigo trabajando y explorando desde lo que se llamarían las experiencias corporales. Cuando estoy en el colegio, sí empiezo a trabajar otras dinámicas, pero es el año 2007 cuando me hago una pregunta: ese tipo de trabajos que venía desarrollando fuera, desde el aula, con otros grupos, con universitarios, con otras instituciones, soy docente universitario, trabajo en universidades, con campos de arte, de expresión corporal, he trabajado en universidades privadas como CENDA (allí trabajé en el programa de educación física, en el programa de danza contemporánea, fui director de él con el programa de Licenciatura Artística, fui decano del proceso artístico). A su vez en el colegio me pregunto: ¿cómo puedo yo vincular eso que entonces empiezo a explorar desde el yoga, a hacerles unos talleres a los muchachos que están en décimo y once? Y me doy cuenta que aquí hay una aceptación de los muchachos y les llama muchísimo la atención lo que estoy desarrollando y que está generando resultados positivos con otras personas. Entonces lo que hago es generar un grupo focal en el 2010 con estudiantes que están en noveno y les empiezo aplicar el trabajo, a generarles unas prácticas de relajación, de conciencia corporal, de yoga, que serían los *asanas*, y me doy cuenta de que da resultados positivos. Pues de hecho ese grupo, en el año con el que arranqué: 2010, 2011 y 2012 – en el 2012 se gradúan– hacemos un récord de yoga. Vengo haciéndoles seguimiento; les hice seguimiento en noveno, décimo y once. Los muchachos de ese grupo en particular con el que trabajé, que era el 11-02, que anteriormente era 10-02, estaban en un noveno en común. Veo que esos muchachos mejoran sus relaciones de convivencia, veo que no se presentan problemas graves con ellos; que niveles de consumos de droga no veo allí, veo allí que se respetan y aparte de eso que académicamente son muy buenos. Esto tiene factores y variables que empiezo a hilar y me doy cuenta de que el hecho de trabajar con ellos dinámicas diferentes les sirve, y escucharlos en las entrevistas que vi en *Youtube*: ¡es fascinante lo que dicen ellos! Me doy cuenta de lo que puedo hacer, me doy cuenta de que puedo convivir, puedo respetar, de que me hago más consciente, esto mejora mis procesos de concentración, entonces lo continuo haciendo. Esto también lo desarrollo en otros espacios que había mencionado pues hice unas especializaciones. Una en Arte (mi tesis la hice en biodanza), hice una especialización en

Docencia Universitaria (mi tesis la hice en kinesiología), hice una especialización en Pedagogía y Lúdica (mi tesis la hice en técnicas de cuerpo y cómo estas pueden mejorar acciones convivenciales), hice también unos procesos de maestría (mi tesis de la maestría la hice sobre competencias en la educación superior pero en programas que trabajan cuerpo), especialmente tomé unos programas de danza, y me doy cuenta de que el cuerpo es una herramienta, es una vertiente importante que le permite al ser humano generar transformaciones en su vida: muchas veces nos acordamos del cuerpo cuando estamos lesionados pero el ser conscientes de él nos permite mejorar la interacción con los otros, partiendo de la interacción consigo mismo. Entonces, ya en el 2012, focalicé los esfuerzos. Bueno, debo decir que lo primero que uno debe hacer en la institución es convencer a los compañeros; entonces yo convencí a mis compañeros, yo ya había convencido a los estudiantes en el 2012. Había convencido a los estudiantes a raíz de lo que había hecho en el 2007, 2008, 2009, 2010 y 2012. En el 2012 convencí a mis compañeros de área y encontré una disposición absoluta por parte de mis compañeros; encuentro un equipo de trabajo maravilloso: Nelson, Fabio, Paola, Guillermo que son cómplices de esas ideas que traigo de dinámicas distintas para desarrollar con los estudiantes. Trabajamos tanto así que ya no tenía un solo grupo de cuarenta estudiantes sino que lo llevamos a séptimos, octavos, novenos, décimos y onces. Trabajamos todos aunando esfuerzos y logramos que los muchachos en su totalidad desarrollaran *asanas*, desarrollaran procesos de reconocimiento corporal, y pues ¿el resultado en ese año? Obtuvimos un récord nacional de yoga que se puede consultar en internet, en *Youtube*, solo es escribir récord nacional de yoga y ahí aparecen los *links* del trabajo que se hizo.

La propuesta empieza a tener unos impactos grandes: fuimos en Bogotá a Ingenia 2011. El Bogotá Ingenia lleva más grupos de investigación científica pero nosotros estamos allí como un grupo de investigación en cuerpo. En la Feria del conocimiento estuvimos en el 2011, está certificado también. Nos empiezan a invitar, tenemos publicación por la Pontificia Universidad Bolivariana. En ese 2011 y 2012 vamos a los foros educativos locales, a los institucionales y al distrital y obtenemos un reconocimiento en el 2011: un incentivo que le dieron al proyecto con lo que pudimos adquirir unas colchonetas para desarrollar el trabajo aquí en el colegio. Adquirimos más de cuarenta colchonetas que nos sirvieron para fortalecer esas dinámicas con los estudiantes. En el 2012, 2013 y 2014 nos enfocamos en que todos los estudiantes empezaran a recibir ese

trabajo desde el yoga, el reconocimiento corporal y la expresión corporal. En el 2014 sensibilizamos a los papás; sensibilizamos a más de 1000 papás en las reuniones que hace el señor rector con los padres de familia. En las cuatro reuniones que se hicieron ese año, en todas se les hizo sensibilización de yoga a los papás; a su vez, a los estudiantes se les hizo reuniones por grados invitándolos a hacerse partícipes de ese proyecto. Y todos aceptan la invitación. Entonces todos trabajamos en torno a esa dinámica.

En el 2013, que estuvo el Secretario de Educación en el Colegio se interesó muchísimo en el trabajo y en el 2014 logramos unas comunicaciones permanentes con él y con la Secretaría de Educación desde las INCITAR. Desde la INCITAR comenzamos a trabajar la propuesta; igual, nosotros ya habíamos decidido hacer y seguir la propuesta; contando con apoyo o sin apoyo nosotros la íbamos a hacer como fuera. Gracias a Dios contamos con apoyo, desde Compensar, la Secretaría de Educación y se empiezan a vincular otros actores como la Gerencia de Paz de la Secretaría de Educación a través de la doctora Deidamia García. Ellos nos acompañan también en procesos, digamos como en darle una visibilidad a esas dinámicas invitándonos a los foros. El mismo proyecto y por la cantidad de niños involucrados, que son más de 1000 estudiantes, ha generado un impacto grande. Entonces logramos hacer unos ejercicios que fueron en junio, en septiembre también, dos momentos grandes: uno dentro del colegio, como un ensayo general donde involucramos estudiantes, también hicimos unos TI, donde involucramos a los profesores. Uno encuentra que los niños están totalmente dispuestos, los compañeros de área totalmente dispuestos, los directivos, coordinadores totalmente dispuestos. De pronto uno encuentra unas resistencias pero si miramos de cien profesores, uno o dos es un porcentaje ínfimo; pero encuentra uno unas resistencias de algunos profesores a realizar dinámicas distintas. Observaba uno que, por ejemplo, no acompañaban a sus grupos o no estaban con ellos o no estaban realizando las actividades; pero yo puedo decir que en el 99 % de los docentes encontramos un apoyo bien interesante. Si contamos son dos o tres docentes de esa totalidad que digamos obstaculizaban el proceso. Digamos, no a nosotros directamente, sino que no acompañaban a sus grupos; pero nosotros igual no dependíamos de los docentes pues fue tal el nivel de autonomía que logramos, que movimos los más de 1000 estudiantes y los movimos solo cinco profesores y en la tarima con el trabajo de uno. Dos o tres docentes nos subíamos a la tarima y manejábamos el grupo de 104, tanto así que les pedimos a los docentes que estuvieran detrás acompañando a

los estudiantes, acompañándolos como público y nosotros nos encargábamos de todo este proceso. Cabe anotar que se lograron en los muchachos procesos de autonomía, procesos de respeto con ellos mismos y con el cuerpo porque puedo recalcar que a la par que se hizo un trabajo en la institución, generamos una dinámica en la que se está desde las doce o una de la tarde hasta las seis de la tarde, en un espacio sin generar agresión, sin generar desconcentración. ¡Eso es una ganancia enorme! Lograr que cierren los ojos, que se estén autoreconociendo para nosotros eso es vital; igual una *asana* es una posición pero también es una actitud ante la vida, me permite percibir que si yo soy capaz de hacer un ejercicio y concentrarme, si soy capaz de lograr cualquier objetivo por más difícil que este sea.

¿Las didácticas y cómo hago una clase? Un espacio formativo, por ejemplo, cuando era específicamente la acción para el récord, la clase particular tenía un momento de explicación que yo llamaría sensibilización a los estudiantes de lo que se va a hacer ese día. Les hablaba, por ejemplo, de la respiración, las *asanas* que íbamos a trabajar. Segundo, unos ejercicios individuales; entonces les sugería hacer unas consultas previas de ejercicios, de patrones fundamentales del yoga como *asanas* que les llamaran la atención. Esas consultas de ellos las venían y las compartían con los otros compañeritos de clase, hacíamos pequeños grupos, o desde el grupo grande, y yo les explicaba qué es una *asana*, cómo se hace, para qué sirve, el reto que está en el hacer una *asana*, y luego les hacía unas actividades de relajación, con mucho diálogo, muchísimo diálogo. También para ellos es muy importante cuando uno tiene que retarse, por ejemplo: hacer una flor de Lotto, que no es nada fácil. Se les ha resaltado y rescatado también el aspecto de fortalecer sus procesos. Algo que diferencia al colegio de otros colegios es esa entrega a ese tipo de trabajos alternos, es hacer una experiencia significativa distinta. Entonces ellos se sentían parte del equipo, parte de un proceso totalmente nuevo, parte de una acción en la cual ellos son protagonistas, son los únicos y eso los hacía sentir muy bien.

Vinieron a entrevistarnos también: Canal Capital, el programa Te recreo, vino City Tv, vinieron dos canales de Ciudad Bolívar, vinieron otros canales, vino por acá Caracol, vinieron pues y digamos que varios referentes de medios comunicación. La Secretaría de Educación ha recolectado también alguna información de la propuesta: ha hecho unas cuatro o cinco

publicaciones en torno a ese proceso y han hecho una serie de acompañamientos a las dinámicas que se han hecho aquí en la institución.

Dentro de las didácticas, lo que se busca en la clase es que, primero, los niños sean conscientes de sí, que se respeten entre ellos, que se den cuenta que proponerse una meta es posible. No me gusta que los muchachos (y ahí hablo un poco de conceptos que me llaman mucho la atención como la programación neurolingüística), que los niños utilicen términos como: 'no puedo' o 'no soy capaz'. Yo les enfatizo a ellos que si se puede y que sí se es capaz de hacer cualquier cosa desde que uno se dé el tiempo, desde que se dé la posibilidad de entrenar, pero, ante todo, que no se nuble la posibilidad de hacerlo, o sea que no se lo niegue, o sea que no se diga que no puedo, no voy a ser capaz. No, que no se diga esas palabras, más bien yo puedo, yo voy a lograrlo, yo lo voy a conseguir. Esos procesos ayudan desde la inteligencia emocional. Por otra parte, dentro de la didáctica de la clase se busca el respeto tanto del docente hacia los estudiantes como de los estudiantes hacia otros estudiantes, de los niños hacia las niñas, de las niñas hacia los niños. Bueno, todas las relaciones posibles en torno al género. Preservarle ese respeto por su cuerpo, por su aseo, por su higiene, pensar un poco en que el cuerpo es una construcción que permite hacer ciudadanía, que permite evidenciar los derechos humanos.

Este proyecto inició porque yo quería resignificar el PEI pues estaba observando que desde el 99 había un trabajo muy interesante a nivel de cuerpo, a nivel de apoyo, porque ciertas entidades, como el CINEP, venían aquí. Pero me voy dando cuenta de que el colegio se va yendo por el lado tecnológico con el SENA y así el PEI empieza a perderse. Nuestro PEI es en derechos humanos, entonces cuando empiezo a hacer las actividades en el 2007 busqué resignificar ese PEI para que nos acerquemos nuevamente al cuerpo. El cuerpo, como lo cito en varios textos, es el lugar donde se vivencian los derechos humanos, también es el lugar donde se violentan los derechos humanos, es el lugar que permite relacionarse, integrarse con otros seres. Entonces lo que quería yo era resignificar ese cuerpo y hacerlo a través de un campo de formación que es la Educación Física. De allí toda la corriente de salud que tomé de la medicina y toda esa corriente desde las técnicas somáticas. Para mí, si yo trabajo el cuerpo yo tengo que ser coherente con mi cuerpo, o sea: yo voy a hablarle a los muchachos de que deben cuidarse si yo no me cuido, de que hay que ser muy conscientes y no consumir bebidas alcohólicas o fumar o una serie de drogas; yo de

verdad que cuando le hablo a ellos de eso quiero hablarles y que ellos permiten y vean en mí que yo puedo ser un ejemplo en ese ámbito: que si les hablo de que hay que respetar al otro pues trato de respetarlos a ellos y si les hablo de que no se agredan, pues trato de no generar esos momentos de agresión. Es una cosa muy vivenciada y lo mismo que rescatarles algo que se llama refuerzo positivo –es decir, si ellos hacen acciones positivas, reforzar positivamente. No como sucede con las pandillas y los procesos cercanos a la institución que son pandilleros que están robando y entre ellos se generan un refuerzo positivo de acciones negativas. Refuerzan positivamente eso: acciones negativas. Entonces lo que hace es incentivarlo a que robe, a que se drogue, a que hagan acciones vandálicas. No. Lo que yo busco aquí es reforzarles positivamente que son capaces de ejecutar una acción, que son capaces de ejecutar una *asana*, que son capaces de proponer con su cuerpo y también cambiar el chip (con el chip me refiero a que no por el hecho de nacer en Ciudad Bolívar, estar en Ciudad Bolívar, va a implicar que sean un delincuente ¡no!). La idea es cambiar el chip: ‘usted es de Ciudad Bolívar y usted tiene que impactar el mundo positivamente, enfrentar el mundo positivamente, que puede transformar su historia, la historia de su familia’.

Me gustaba muchísimo. Por eso les hicimos un taller a los papás de yoga y muchos de ellos se inscribieron. Hicimos un listado de 160 padres inscritos para hacerlo. Es una población importante. Nosotros socializamos la propuesta a los papás y los papás participaban. Les hicimos ejercicios de Yoga, ejercicios de percusión corporal y uno podía ver en el escenario, allá en el coliseo, más de 1000 personas, más de 1000 papás haciendo ejercicios, y los niños tan involucrados con él, con la historia, con esto. Me parece interesante que uno pueda preguntarle a un niño del colegio ‘¿qué es una *asana*?’, y que él responda: ‘es un ejercicio de yoga’, eso es una ganancia.

Creo que el vínculo con la salud, con el trabajo de las artes marciales, con la medicina, me ha permitido a mí... Pues tanto así que mientras estamos haciendo esta entrevista estoy atendiendo a un niño que había tenido una hemorragia, y tengo rondando a la pagadora porque le voy a colaborar con una lesión que tiene en el hombro. Eso ha estado allí latente y es como el sentido de que las personas tengan calidad de vida, brindarles hábitos positivos, buscar ese servicio, lo social, ver que con mi labor, yo puedo cambiar vidas. Para mí es muy apasionante ver cuando salgo alrededor del colegio y me encuentro niños, niñas y jóvenes, adultos, más de veinte, treinta,

y me recuerdan y me saludan con cariño. Para mí eso es fundamental. Me dicen: 'profe, yo lo recuerdo a usted y recuerdo sus clases y me acuerdo que usted una vez me dijo que no me diera pena hacer tal cosa porque yo era capaz de tal; y lo recuerdo y eso fue hace más de quince años, profe'. Eso para mí es bien bonito porque implica que el trabajo que hemos hecho desde el cuerpo, mal o bien, les ha generado unas representaciones positivas en su vida. Ha sido muy grato ver que los niños se han inclinado por áreas de cuerpo; tengo alrededor de diez licenciados que han pasado por aquí, en mi formación, que han sido estudiantes del colegio, que son licenciados de educación física o licenciados en educación artística y me han dicho: 'profe, usted hacía tal cosa, tal ejercicio y nos gustaba porque era diferente. No hacíamos solo fútbol o baloncesto sino que hacíamos una cosa distinta'. Entonces eso ha sido bien importante. Ese sentido desde el yoga, no del yoga como un proceso en el sentido religioso, sino el yoga como una acción desde la expresión corporal, un proceso de axiología, de vivencia de los derechos humanos, un proceso de darse cuenta de las posibilidades que tiene el cuerpo para transformar vidas, el cuerpo como vínculo en la familia, el cuerpo como vínculo en la relación. Eso ha sido fundamental y yo creo que ese campo de las técnicas somáticas y especialmente del yoga, para mí es una puerta para hacer muchas más acciones y trabajos en colectivo.

Es bien interesante que en lo kinésico y en lo proxémico hemos logrado, que sin gritar, con una señal (era la señal que se utiliza en música de levantar el brazo y cerrar la mano, ya que esa era una señal de atención) todos se enfocaban y hacían silencio. Que hagan silencio cuatro horas es ganancia. Eso ha sido fruto de años y años de construcción colectiva: que cierren los ojos, que se acuesten junto con el otro y lograr que no se agredan. Sí hay lo que se presenta en todas las instituciones problemáticas, pero sí percibo que el clima escolar nuestro, el ambiente de relación con los muchachos y el ambiente de relación con nosotros, es diferente al de otras instituciones y de otras localidades; incluso, cuando preguntan: 'pero ese colegio por qué tiene tanto proyecto, ¿ese colegio es privado?'. Yo les contesto: 'no, es un colegio público'. En el 2014 fuimos invitados a la Universidad de *New York* a realizar una ponencia; no fuimos pero la enviamos por escrito y salió allí. Está registrada dentro del Congreso Internacional de Educación sobre Yoga, como Reconocimiento corporal y derechos humanos: una propuesta desde el Colegio Rodrigo Lara Bonilla. El año pasado estuvimos en los eventos que hizo la Gerencia de Paz; incluso estuvimos en el Foro de prevención del delito como invitados centrales del evento. Estuvimos en el Foro

educativo local, Foro educativo distrital. Estuvimos en todas las dinámicas que hubo alrededor del cuerpo. Fuimos invitados al CINEP el año pasado pues ellos van a hacer una publicación, con la INCITAR. La idea es que ellos quieren socializar la experiencia que se ha hecho con los niños. Pues hay muchas expectativas, pero han sido muchas las cosas que se han dado. Este viernes vamos a tener reunión con el CINEP para socializar la propuesta con otras; de los colegios solo invitaron a esta y el resto van a ser organizaciones y colectivos a nivel de lo social en el país que están trabajando en derechos humanos y procesos sociales.

Pues básicamente eso. Yo creo y considero que, tanto aquí como en la universidad, como en los espacios formativos que nos presente la vida, la idea va a ser esa: generar dinámicas que permitan reconocer el cuerpo, dinámicas que sean innovadoras ante todo, donde se trabajen tres elementos fundamentales: la concentración, el respeto y la atención. Y todo eso buscando sensibilización y que haya una conciencia que parta desde mi cuerpo, que esa conciencia logre mejorar la relación con los otros y la relación con el mundo. Desde esa perspectiva, no hay diferencia si pertenecen a diferentes religiones. Aquí hay niños (se nos acercó un solo niño que es Testigo de Jehová) diciéndome que el yoga no lo podían trabajar, pero creo que ellos tenían una concepción de religiosidad. Nosotros teníamos una concepción de cuerpo y cuando hacíamos las charlas les decíamos que está el respeto total por sus creencias, por su vida, por su concepción de Dios, se les respeta eso y ellos se dan cuenta de que cuando están en ese trabajo de concentración pueden conectarse, relajarse y encontrar estados de paz interior. Incluso aquí lo que se está promoviendo son hábitos positivos de vida que no riñen con ninguna perspectiva filosófica. Estamos buscando mejorar la convivencia, ciudadanía, capacidades ciudadanas que son elementos fundamentales en las interrelaciones. Por eso creo que el proyecto ha tenido acogida en los estamentos de la Secretaría de Educación; por su relación directa con los ejes de ciudadanía, de la Bogotá Humana. Mejorar los procesos de educación, es básicamente eso.

También he trabajado con los chiquitines de aquí: gimnasia, porras. He hecho también un grupo de artes marciales pero creo que el impacto más grande que hemos tenido es lograr que esos 1046 trabajen aunando esfuerzos allí, y creo que eso va a ser una herramienta que voy a utilizar el resto de mi vida: el trabajo desde lo corporal, lo somático y el yoga”.

10.8. Anexo No. 8: aplicación instrumento entrevista biográfica narrativa

Nombre del proyecto: Sistematización de la experiencia RCDHA.

Fecha de entrevista: febrero 27 de 2015. **Lugar de la entrevista:** aula de Educación Física, colegio Rodrigo Lara Bonilla.

Hora: 4:30 p. m. **Entrevistadora:** Emilce Cortés González.

Entrevistado: Lic. Alexánder Rubio Álvarez.

Objetivo de la entrevista: Ampliar la percepción que de la experiencia tuvo el equipo investigador a partir del relato de vida del docente Alexander Rubio Álvarez.

Pregunta de apertura	Nos encontramos con el profesor Alexánder Rubio Álvarez. En este momento, él nos va a participar sobre su proceso pedagógico con respecto a la experiencia en punto de su historia de vida
----------------------	--

Categorías de análisis

Categoría No. 1	Ser
Categoría No. 2	Relaciones interpersonales
Categoría No. 3	Convivencia

Interpretación del investigador

Captar el relato de la experiencia de vida del docente Alexander Rubio Álvarez permitió al equipo investigador ubicar aspectos de donde convergen elementos específicos de su ejercicio pedagógico. En primer lugar, se halló una relación directa entre su proceso de formación docente y elementos relacionados con el cuerpo, la corporalidad y la corporeidad.

En segundo lugar, su historia de vida permite develar elementos relacionados con el tránsito de su estrategia didáctica. La presencia constante de la corporalidad y la corporeidad desde su concepción de vida cuando concibe el yoga como una posibilidad alternativa para generar transformaciones. Concepción que se fue consolidando desde su formación de pregrado hasta su formación postgradual y desembocó con la puesta en escena de la estrategia en la institución escolar.

Lo anterior permitió además inferir que la concepción de vida, de mundo está directamente asociada a la intencionalidad pedagógica y humana que está inscrita en una estrategia didáctica. En este sentido, toma fuerza el argumento de la imposibilidad de separar lo que se enseña y cómo se enseña con la concepción de mundo que tiene quien enseña.

Se entiende que las relaciones interpersonales que consideran y promueven el respeto por sí mismo y por el otro, el no uso de agresiones verbales o simbólicas, la tolerancia, la alteridad, la empatía, entre otras, son evidencia del ejercicio de la no vulneración de los derechos humanos

y potenciación de un concepto de convivencia armónica entre pares.

Una estrategia didáctica debe llevar a los sujetos que hacen parte de ella a la conciencia de sí. Al estudiante hacia el cómo aprender a potenciar esos procesos (cómo aprende) y al docente a la constante reflexión sobre cómo enseña o transmite conocimientos.

Hacer conciencia de sí es un proceso que determina una serie de acciones que recaen sobre la reafirmación y valoración del ser humano. En este sentido, una estrategia didáctica debe girar en torno a una concepción de ser. En línea con este planteamiento, una estrategia didáctica debe ser contextualizada. La conceptualización de ella debe estar atravesada por el reconocimiento del contexto de los actores, sus intereses, sus vidas, sus subjetividades.

La estrategia didáctica admite, por último, que la concepción de vida, de mundo, de ser hagan parte de sus presupuestos, como quiera que de esto depende la mirada con la que se desarrolla el cómo se enseña. Se entiende una intencionalidad de transformación y de decisión que le compete al sujeto de enseñanza a nivel individual y colectivo.

Diálogo académico

Una estrategia didáctica que pretenda generar transformaciones en el ser, debe trascender las condiciones convencionales, es decir, ir hacia las consideraciones humanísticas en donde se pongan en escena las interacciones de los sujetos, la consolidación del componente axiológico, la resignificación de la corporalidad como epicentro de la convivencia. Y la convivencia como factor de las relaciones interpersonales y de la vivencia de los derechos humanos como condición de dignidad.

La estrategia didáctica que concibe Alexánder Rubio se encuentra inmersa en un proceso de enseñanza que se sostiene en lo que Rajadell (2006 d) plantea como principios de la didáctica: la comunicación cuyo papel en la interacción de los sujetos es preponderante; la presencia relacional de lo que se pretende enseñar y lo que se debe hacer; el respeto por la singularidad; la significación del contexto; y la trascendencia del tiempo y el lugar donde lo que se enseña se refleja en los escenarios de la vida.

10.9. Anexo No. 9: matriz de la voz de los actores

Tipo de instrumento o documento o registro	Voz de los actores	Interpretación del investigador	Unidades de análisis
Entrevista biográfico narrativa al profesor Alexander Rubio Álvarez, docente del área de libre expresión, colegio Rodrigo Lara Bonilla I. E. D. Fecha: febrero 27 de 2015.	“Me llama muchísimo la atención ese mundo de las técnicas somáticas. Una técnica somática es el yoga. Las técnicas somáticas hacen referencia a trabajar con elementos que generan conciencia corporal, que generan sensibilidad, que generan autoreconocimiento; y, particularmente, en mí estaba esa intención de generar esas dinámicas y de hacer cosas desde la misma universidad; cosas que fueran totalmente diferentes a lo convencional, que generaran otro tipo de dinámicas, otras exigencias y otros compromisos con el cuerpo y con la educación, pero utilizando como herramienta mi cuerpo”. “...se trabaja la flexibilidad, se trabaja la conciencia corporal, se trabaja también el hecho de exigirle al cuerpo también desde otras perspectivas y utilizarlo como un vehículo o como una fuente de interrelación con los otros seres humanos”. “Veo que esos muchachos mejoran sus relaciones de convivencia, veo que no se presentan problemas graves con ellos; que niveles de consumos de droga no veo allí, veo allí que se respetan y aparte de eso que académicamente son muy buenos. Esto tiene factores y variables que empiezo a hilar y me doy cuenta de que el hecho de trabajar con ellos dinámicas diferentes les sirve, y escucharlos	Captar el relato de la experiencia de vida del docente Alexander Rubio Álvarez permitió al equipo investigador ubicar aspectos de donde convergen elementos específicos de su ejercicio pedagógico. En primer lugar, se halló una relación directa entre su proceso de formación docente y elementos relacionados con el cuerpo, la corporalidad y la corporeidad. La estrategia didáctica admite, por último, que la concepción de vida, de mundo, de ser hagan parte de sus presupuestos, como quiera que de esto depende la mirada con la que se desarrolla el cómo se enseña. Se entiende una intencionalidad de transformación y de decisión que le compete al sujeto	Cuerpo Estrategia Metodología Conciencia corporal Relaciones interpersonales Convivencia Reflexión Cuerpo Formación docente Convivencia

	en las entrevistas que vi en Youtube: ¡es fascinante lo que dicen ellos!” “Esto también lo desarrollo en otros espacios que había mencionado pues hice unas especializaciones. Una en Arte (mi tesis la hice en biodanza), hice una especialización en Docencia Universitaria (mi tesis la hice en kinesiología), hice una especialización en Pedagogía y Lúdica (mi tesis la hice en técnicas de cuerpo y cómo estas pueden mejorar acciones convivenciales), hice también unos procesos de maestría (mi tesis de la maestría la hice sobre competencias en la educación superior pero en programas que trabajan cuerpo)”. “... muchas veces nos acordamos del cuerpo cuando estamos lesionados pero el ser conscientes de él nos permite mejorar la interacción con los otros, partiendo de la interacción consigo mismo”. “Lograr que cierren los ojos, que se estén autoreconociendo para nosotros eso es vital; igual una <i>asana</i> es una posición pero también es una actitud ante la vida, me permite percibir que si yo soy capaz de hacer un ejercicio y concentrarme, si soy capaz de lograr cualquier objetivo por más difícil que este sea”.	de enseñanza a nivel individual y colectivo.	
--	--	--	--

10.14. Anexo No. 12: transcripción observación no participante

Clase del profesor Alexánder Rubio Álvarez. Fecha: marzo 5 de 2015

Inicia la clase con los estudiantes sentados en el piso y el profesor Alexánder al frente dando las indicaciones:

- “Posición de sastre, los brazos estirados bien, inhalamos, exhalamos. Vamos a respirar, inhalamos y exhalamos. No olviden respirar el aire es fundamental. Inhaló y exhalo. Yo subo los brazos, aquí respiramos y exhalamos. La mirada al frente. Ahora, cuando yo suba los brazos aquí, respiro más fácil. La cabeza atrás, inhaló, exhalo, inhaló, abro los brazos y vuelvo a la posición de sastre.

Doblo un poco la espalda, luego estiro la espalda. Ok, listo. Ahora sí.

¿Qué quiere decir esta posición?: *Namasté*. ¿Y qué quiere decir *Namasté*? Gracias. ¿Qué más? Paz, paz. ¿Qué más? Como un saludo, pero en realidad eso quiere decir concentración.

Vamos a pasar a la posición de la pinza. Muy bien, entonces extendemos las piernas al frente. Muy bien, cada quien de acuerdo a su nivel de flexibilidad tratará de llegar hasta donde pueda. Hay unos que llegaron. Van haciendo su ejercicio, no olviden respirar: inhalo, exhalo.

Regreso atrás.

Por ejemplo, un ejercicio para la glándula tiroides. ¿Cuál es? ¿Para qué sirve la tiroides? Para crecer, la tiroides para crecer.

Hagamos, concentraditos. Inhalamos, exhalamos. Trata de sostener. Bajemos despacio, despacio, muy bien. Tranquilos con cuidado. Listo. Sostienen. Posición de sastre.

Bien, vamos a respirar. Espalda recta. Necesito que se concentren y piensen solamente. Nos vamos. Qué necesitan mejorar en sus vidas, por ejemplo. Dejar de ser grosero, a veces irrespetuosos. Sastre. Preparados. Ojitos cerrados. Vamos a respirar con los ojos cerrados. Vamos a pensar qué tengo que mejorar en mi vida, qué tengo que mejorar en mis actuaciones. Tómese su tiempo, piense. Inhaló, exhalo, inhalo. Concentrados. Necesitan concentrarse: inhalo exhalo. La espalda un poco más recta. Muy conscientes de su columna vertebral, de su respiración. Exhaló, abro los ojitos despacio. Bien vamos acostarnos boca arriba.

Vamos a ver en el puesto donde nos acostamos. Doblo rodillas, me van echando las palmitas bien colocadas en el piso. Subo la pelvis, levanto la pierna derecha, me concentro, punta de pies, inhalo, sigo respirando, exhalo, bajo la pierna, subo la pierna izquierda, punta de pie, inhalo. Eso también sirve para estimular la glándula.

Bajo la pierna. Bien, perfecto. Bajo la cadera, con cuidado; me siento. Van a hacer, de acuerdo, a su nivel la siguiente postura. Puede ser que digamos la flor de loto. ¿Recuerda la flor de loto? Pero si tengo más flexibilidad vamos a intentarlo. Flor de loto. Preparados. Y los que no, tenemos tanto posición de sastre. Cuando estemos en esa posición, abrimos los brazos, respiramos, inhalamos y exhalamos; bajamos los brazos. Como es un poco más difícil, estiramos las piernas un momento.

Haga un pequeño masaje en sus piernas, suavemente, suave, es su cuerpo, sus piernas, sus muslos, incluso estire también los pies. Hace masajito suave también, muy bien. Vuelve a hacer la flor de loto y los que puedan elevarse al aire, vale y los que puedan elevarse, perfecto, y los que no, tranquilos. Eso, Ramos, muy bien, vale. Bajo. Eso, estiro las piernas.

¿Cómo se llama esta? La pinza. Hágalo hasta donde pueda. Bien. Regresen. Bien.

¿Qué posición han aprendido? La pinza, vela, *Namasté*, la flor de loto, el sastre, la del niño, ¿cuál es la del niño? Hagamos esa del niño.

Respiren, inhale, exhale. Eso. Muy bien. Regreso. Bueno, ¿cuál más? ¿Cómo se llama esa posición del árbol? El equilibrio. Va, aplauso. Posición del sastre, ¡rápido!, perfecto. No hay problema. Y respiramos tranquilos. Vamos a ir a otra postura que se llama cobra para que se concentren, para estirar la columna vertebral, para que se concentren. De aquí mire lo que hacemos para concentrarse. Voy a hacerla aquí para que me vean. Listo, estoy aquí. Manitos adelante, pelvis adelante, ya pasamos a la posición de la (...). Cuando son muy flexibles pueden doblar las rodillas y pueden tocar la cabeza. Vamos a quedarnos ahí unos segundos. Inhale, exhale, inhale, exhale, posición del sastre, volvamos al puesto.

Espalda recta. ¿Cómo se llama esta nuevamente? Subo los brazos, bien estirados, abro los brazos, manos al piso, cabeza atrás, regreso al frente, ahí abro la boca. Posición del árbol ¿cómo es?

Equilibrio no es solo mantenerse estático sino es el equilibrar. Ser equilibrado en la vida. Que si quisiera sacarlo de casillas, usted no se deja sacar de casillas. ¿Qué es ser equilibrado? Emocionarse y esconder lo que sentimos. Vamos a intentar hacer equilibrio. Cierre las piernas. Posición de *Namasté*. Entonces vamos a iniciar con un espejo. Levantan su pierna derecha, yo levanto mi pierna izquierda y me quedo ahí. Quietos, quietos, quietos. Ahí está el equilibrio. Lo vamos buscando. Lo vamos buscando. Bajo. Tranquilos y tranquilas. Sobre la otra, eso es; tranquilos. Muy bien, vamos, eso es, buscando el equilibrio. Buscamos el equilibrio. Si está muy difícil buscar el equilibrio, eso, cierro, bajo, otra vez suben, respiren. Si está muy difícil entonces abren el bracito y si está a muy difícil abren el otro. Perfecto, eso es. Cambio la otra. Equilibrio, lo tiene, lo tiene, lo tiene. Bajo, muy bien. Ahora van equilibrados. Vamos y eso es. Muy bien, muy bien. Eso es, posición de sastre.

De la posición del sastre, ahora vamos a hacer (...). Pierna derecha, muy bien. Subo, inhaló, exhale, inhaló hasta donde pueda, hasta donde pueda. Subo, cambio de pierna, inhale. Traten de (...). Inhale, exhale, regreso. Se van a poner boca arriba, los pies

relajados y me van a escuchar. Vamos a relajarnos, vamos a cerrar los ojos. Cerramos los ojos. Cuatro, tres dos, uno: ojos cerrados. Quiero que escuchen y se relajen más. Van a respirar, van a pensar en la mente y su cabecita. Hay un dolor. El dolor que le llegó ahí y ese dolor va a estar corriendo todo su cuerpo. Inhalen, exhalen. Van a pensar en las personas de su familia que quieren. Las personas cercanas: tu mamá, tu papá, tu hermanita, tu hermanito, tu tía, tu tío. Vas a pensar en ellos. Vas a inhalar. Va a sentir tranquilidad. Cuando exhales, vas a sacar todas las (...). Inhale y exhale. Cuando exhalen salen los miedos, las cosas que te molestan, la pereza. Inhalo, exhalo, inhalo, exhalo. Mueva los deditos, suave es tu cuerpo, mueve lentamente los piecitos, los piecitos. Mueve el pecho, inhalo, exhalo. Mueve tus piernitas, muy lento, inhalo, exhalo. Ahora aprieto muy fuerte las manos y las sueltas. Aprieten los pies, los sueltan. La naturaleza, el colegio, nuestro espacio y esas situaciones. Ahora aprieten la cara, una mueca. Vamos a apretar todo el cuerpo: manos piernas, tarso. Apriétalo, apriétalo, apriétalo, duro. Sujétalo, relájese. Inhalo y exhalo. Vamos a apretar las manos, piernas, torso; todo. Aprieta, aprieta, aprieta. Exhalo, inhalo y exhalo. Siéntese como si fuera una nube. Inhala y exhala. Bien. Respirando. Piense en alguna cosa positiva que usted tiene. En algo positivo. Piense en algo que lo caracteriza. Inhale y exhale, inhale y exhale. Desperézate. Estire los brazos y tú mismo te vas a dar un abrazo. Inhale, abrácese consintiéndose su cuerpo, su espacio. Inhale y exhale. Siéntase, colóquese las manos en su corazón. Inhale y exhale y vas a colocar las manos en el lugar que necesitas limpiar. Si es tu presentación o si a veces dices malas palabras o si a veces estás desconcentrado. Inhaló exhalo, bajo los brazos, inhalamos y exhalamos. Cúbrase los ojitos. Los van descubriendo lentamente, lentamente.

Desperécense.

Por favor se consienten. Pónganme cuidado: siéntense en un círculo, en un círculo, ¡rápido!, ¡rápido!, cada uno con una palabra: el color púrpura, azul, rosado, verde, azul, rosado, azul, azul, azul, rojo azul, rosado.

¿Qué cosa positiva pensaron de ustedes? ¿La familia, tu estado físico, la inteligencia? ¿Quiénes pensaron cosas de sí mismos? ¿Quiénes pensaron en mejorar la concentración, mejorar en el estudio, responsabilidad y comportamiento, ser más tolerante y más responsable? ¿Quiénes pensaron en mejorar la convivencia?

Vamos a levantarnos. Noción de orden nuevamente. Se van a dar un aplauso.

10.11. Anexo No. 11: aplicación del registro de la observación no participante

Nombre del proyecto: Sistematización de la experiencia RCDHA.

Fecha de entrevista: marzo 5 de 2015. **Lugar de la entrevista:** coliseo del colegio Rodrigo Lara Bonilla.

Hora: 1:30 p. m. **Observador:** Grupo de sistematización.

Observación No. 1.

Objetivo de la entrevista: elementos de la estrategia del profesor Alexánder Rubio Álvarez.

Población a observar: estudiantes de grado séptimo.

Aspectos a observar	Observación
1. Relación profesor-estudiante	Gira en torno a la cordialidad, el respeto. Los estudiantes participan todo el tiempo. Buena disposición para el desarrollo de las actividades. Al mismo tiempo, el profesor asiste a los que necesitan de su apoyo.
2. Manejo de la corporalidad por parte del profesor	El profesor Alexander se desplaza por todo el espacio, con una postura muy relajada. Todo el tiempo comunica con su voz y a la vez con movimientos gestuales y corporales. Las indicaciones que da para adoptar las diversas posturas del yoga también las hace para que los estudiantes observen y a su vez la realicen.
3. Uso del lenguaje del profesor y modulación de la voz	Su tono de voz es moderado; sube el tono de voz de acuerdo a las necesidades del espacio. El vocabulario es respetuoso, usa palabras positivas, plantea preguntas todo el tiempo.

Interpretación del observador

El profesor Alexánder, durante su clase, demuestra unas relaciones basadas en el respeto, la cordialidad, también con su cuerpo, tono de voz y lenguaje. Transmite armonía, tranquilidad. Llama la atención que insiste en que los estudiantes hagan lo mejor posible, hasta donde alcancen de acuerdo a sus capacidades haciendo uso de frases como: “cada quien de acuerdo a su nivel”. Otro aspecto es la motivación: su lenguaje todo el tiempo indica un refuerzo positivo y aterriza la práctica del yoga para pensar en la vida, como, por ejemplo, lo que hace con la posición del árbol que indica no sólo un equilibrio corporal sino a nivel integral. Lleva a

reflexionar a sus estudiantes a partir de esa postura, más allá de lo académico, sobre la transcendencia de sus vidas, en su ser. Los estudiantes se ven felices, motivados y con ganas de participar en la clase.

Categorías de análisis

Categoría No. 1	Convivencia
Categoría No. 2	Ser
Categoría No. 3	Cuerpo

Diálogo académico

En esta observación no participante, el profesor Alexander hace uso del lenguaje y el cuerpo como algo indivisible y a través del cual configura las interacciones con sus estudiantes. Esto en tanto que el profesor comunica no solo con su lenguaje sino que articula a ello su cuerpo. Los estudiantes, en sus actitudes y modos de interactuar entre sí, poseían una identidad con el grupo, un sentido de pertenencia. Con respecto a lo anterior, Cagigal afirma que: “fuera de la comunicación verbal, el cuerpo es parte e instrumento para un largo repertorio de expresiones” (1979, p. 24). De esta manera se habla del lenguaje como un canal que posibilita no sólo la construcción de conocimientos sino que determina lo social: “El lenguaje verbal en el marco de la escuela, y más puntualmente en el aula, se constituye como una fuente de construcción de conocimientos, de identidades individuales y colectivas, de pertenencia al grupo, de participación, de reconocimiento de pautas sociales de interacción” (Álvarez, 2012, p. 2).

Por otro lado, en la dimensión de la reflexión, el profesor propicia la acción continua en sus estudiantes durante el desarrollo de la clase: recurre al uso del lenguaje cuestionando situaciones, posturas corporales, el reconocer y reconocerse desde su ser y se involucra dentro de la didáctica como un medio para lograr los objetivos de la clase. Al respecto, Marqués (como se cita en Meneses, 2007) diferencia tres tipos de objetivos que se quieren alcanzar desde los involucrados en la enseñanza; maestro, estudiantes y contenidos, enfatizando en uno de ellos como es el de los valores y actitudes, donde la reflexión es constitutiva de ello, junto a otros elementos que involucran al ser.

Por todo lo anterior, es claro que el maestro Alexander Rubio opta por una didáctica en donde lo corpóreo, la reflexión y las relaciones interpersonales son clave. Esto se materializa mediante el diálogo constante con sus estudiantes. El tono de voz y el manejo del cuerpo denotan que hay un equilibrio entre el ser y el maestro, es decir, no deja de ser por su profesión. Allí también proyecta asuntos que trascienden más allá de las aulas y en cierta forma son reflexiones que llevan a pensarse sobre la vida, sobre lo humano.

10.12. Anexo No. 12: matriz de la voz de los actores

Tipo de instrumento, documento o registro	Voz de los actores	Interpretación del grupo investigador	Unidades de análisis que emergen
Observación no participante aplicada el día 5 de Marzo de 2015 en el Coliseo del Colegio IED Rodrigo Lara Bonilla, durante una clase de Educación Física dirigida por el profesor Alexánder Rubio Álvarez con estudiantes de un curso de grado séptimo.	“Muy bien, muy bien, esa es”. “...los que puedan elevarse perfecto y los que no, tranquilos. Eso, muy bien, vale”. “...un ejercicio para la glándula la tiroides, ¿para qué sirve la tiroides”. “Posición del árbol ¿cómo es? Equilibrio no es solo mantenerse estático sino es el equilibrar...”. “Ser equilibrado en la vida. Que si quisiera sacarlo de casillas usted no se deja sacar de casillas”. “Listo, sostienen. Posición de sastre, bien. Vamos a respirar. Espalda recta. Necesito que se concentren y piensen solamente. Nos vamos a concentrar, piensen”. “...en el puesto donde nos acostamos doblo rodillas, me van echando las palmitas bien colocadas en el piso, subo la pelvis, levanto la pierna derecha, me concentro, punta de pies, inhalo,	Luego de cada ejercicio y durante el desarrollo del mismo, el maestro usa un lenguaje motivante y positivo. La motivación surge como resultado de una proyección particular de ser y enseñar. Enrique Martínez, (2004 b) destaca, desde la filosofía tomista, que en el acto educativo prima el “mirar cara a cara”, al que se le está enseñando pues cada ser es único e irreplicable y merece ser tratado con respeto y dignidad. La forma cómo enseña y se piensa en la estrategia didáctica del profesor Alexander parte de una filosofía de vida, de una concepción de mundo que se refleja en su modo de enseñar y que es coherente con su estilo de vida. También se notaba un acercamiento cordial a sus estudiantes. Todo el tiempo tuvo contacto visual con ellos, estaba pendiente de apoyarlos tanto con el uso del lenguaje como con gestos y acciones, corrigiendo sus	Ser Relaciones interpersonales Corporalidad

Tipo de instrumento, documento o registro	Voz de los actores	Interpretación del grupo investigador	Unidades de análisis que emergen
	sigo respirando, exhalo, bajo la pierna, ... eso también sirve para estimular la glándula”.	posturas corporales, etc. Al realizar cada una de las acciones afirmaba con su cuerpo y lenguaje aprobación y hacía ver las actividades no sólo con un propósito de ejercitación sino con un sentido para la vida: desde lo práctico y de la asimilación de posturas del yoga como metáfora de acciones que se deben llevar a la vida.	

10.13. Anexo no. 13: transcripción de la entrevista semiestructurada como complemento de la observación no participante

Entrevista realizada el 5 de marzo de 2015.

ENTREVISTADORA: Buenas tardes, ¿me regalas tu nombre por favor?

ENTREVISTADO 1: Daniel.

ENTREVISTADORA: Me gustaría saber ¿qué te gusta de la clase del profesor Alex?

ENTREVISTADO 1: La flexibilidad, ser flexible.

ENTREVISTADORA: ¿Qué has aprendido de esta clase?

ENTREVISTADO 1: La paz y ser compañerista.

ENTREVISTADORA: Muchas gracias.

ENTREVISTADORA: Buenas tardes, ¿me regalas tu nombre por favor?

ENTREVISTADO 2: Brayan Andrés León.

ENTREVISTADORA: Quiero que me cuentes acerca de la clase del profesor Alex.

ENTREVISTADO 2: Pues esta clase es para ser más compañeristas, tener más flexibilidad y tener respeto ante los compañeros.

ENTREVISTADORA: ¿Cómo crees que el profesor Alex maneja la clase?

ENTREVISTADO 2: Pues divertida y nos hace ver la clase como chévere.

ENTREVISTADORA: Ok, Muchas gracias.

ENTREVISTADORA: Buenas tardes, ¿Cómo estás? Regálame tu nombre.

ENTREVISTADO 2: Katherine Andrea.

ENTREVISTADORA: Quiero que me hables acerca de la clase del profesor Alex.

ENTREVISTADO 2: Fue muy bueno, fue muy relajante, nos ayuda con nuestra tranquilidad.

ENTREVISTADORA: ¿Qué has aprendido de la clase del profe?

ENTREVISTADO 2: La paz, la responsabilidad. Cuando nos acostamos nos hizo caer en cuenta de todas nuestras cosas, nuestras debilidades y nuestras responsabilidades.

ENTREVISTADORA: ¿Las clases del profe Alex siempre son iguales o tiene gran variedad de actividades?

ENTREVISTADO 2: No, él tiene gran variedad, es muy divertida y es muy creativo y nos gusta.

ENTREVISTADORA: Ok, muchas gracias.

ENTREVISTADORA: Muy buenas tardes, hazme un favor: ¿para qué te han servido las clases del profe Alex?

ENTREVISTADO 3: Pues yo he aprendido a ser menos temperamental y a respetar algunos compañeros.

ENTREVISTADORA: ¿Me quieres colaborar? Háblame sobre la clase del profesor Alex.

ENTREVISTADO 4: A mí la clase me pareció muy interesante porque nos ayuda a convivir con nuestros compañeros y pues no sé...

ENTREVISTADORA: Para la vida ¿de qué te sirvió?

ENTREVISTADO 4: Para ser más respetuosa, para convivir más y para ser más tolerante.

ENTREVISTADORA: ¿Cómo crees que la clase del profesor Alex ha aportado a la Institución?

ENTREVISTADO 4: Pues me parece súper bien porque esto nos sirve a nosotros pues hasta ahora estamos empezando a crecer, pues estamos en una etapa... no sé.

ENTREVISTADORA: Gracias.

ENTREVISTADORA: Nosotros venimos a saber sobre la clase del profesor Alex. Me gustaría que nos hablaras de ella.

ENTREVISTADO 5: Pues hacemos la pinza, la vela, el puente, el arco, eh...

ENTREVISTADORA: ¿Y para qué les sirven estas sesiones, estos movimientos?

ENTREVISTADO 5: Pues es pa' relajarme. Me sirve para crecer más y porque me gusta porque... (Sonríe).

ENTREVISTADORA: Muchas gracias.